você é única
atrevida
www.atrevida.com.br
Teje presa!
Os crimes de beleza que toda garota comete e como se armar contra eles
Especial 11 testes
+52 truques para
• fazer a escova mais rápida da sua vida
• ter uma pele impecável
• entrar em forma se divertindo muiiito
I ♥ my city!
Fique fashion com nosso guia de moda urbana
AULAS MODE ON
GANHE SCORE EM POPULARIDADE, BÔNUS EXTRA NO BOLETIM E FUJA DO GAME OVER NO FIM DO ANO
+
CHAY SUEDE
THIAGUINHO
MICHEL TELÓ
Projeto Superstar
EM ENTREVISTA EXCLUSIVA, SELENA GOMEZ REVELA OS PLANOS PARA O FUTURO E MOSTRA QUE NÃO É PRECISO GASTAR UMA FORTUNA PARA SER DIVA
Posters:
Bruno Mars e
The Vampire Diaries
Capas diferentes com conteúdo idêntico!
NÚMERO 210 - PREÇO R$ 4,90

Olha fevereiro aí, gente!

Quer mês mais alegre e divertido do que este? Você está ainda na vibe de férias e, ao mesmo tempo, pronta para encarar o ano na escola. Sem falar que, no meio do caminho, tem o carnaval, que deixa a vida ainda mais colorida e engraçada. Desde que você curta tudo com muita responsabilidade, é claro. Nem preciso citar quantas furadas dá pra se envolver neste feriado, né? Elas já se tornaram até clichês, mas existem aos montes, como transar sem camisinha, se jogar na bebida alcoólica... Entrar na folia como se não houvesse amanhã está muito, muito fora de moda. E pode dar uma dor de cabeça daquelas (e não estou falando em ressaca, veja bem)!

Veridiana Mercatelli (editora-chefe da revista **Atrevida**)

Mas o que eu realmente curto em fevereiro é aquele gostinho de vida nova. Para "traduzir" esta sensação, fizemos uma matéria muito fofa sobre a volta às aulas em forma de game. É um verdadeiro passo a passo para quem quer chegar no fim do ano letivo de bem com o boletim e com a galera. Também damos dicas para você incrementar o seu uniforme escolar, com acessórios que tenham mais a ver com seu estilo.

E tem muito mais por aqui. Quer testar o seu coração? Dê só uma olhada no ensaio fotográfico que fizemos com o LINDO do Chay Suede, de *Rebelde*. Mostramos o ator como você nunca viu! Selena Gomez, que está prestes a desembarcar no Brasil, também pintou nas nossas páginas e ficou ma-ra na capa da **Atrê**. Não deixe de ler a entrevista exclusiva com a namorada fofa de Justin Bieber! Espero mesmo que você aprecie esta edição sem moderação! Depois me conte o que achou, combinado?

Um superbeijo, muitos confetes e muita alegria pra você!!

Veri

veridianamercatelli@escala.com.br

Dica da Veri

Por falar em carnaval, a revista **Corpo a Corpo** deste mês trouxe uma matéria lindona com três makes inusitados, feitos pelo Celso Kamura, para arrasar nos quatro dias de festa. Tem até look inspirado no filme *Cisne Negro*. Inacrê!

EU AMO Revista

atrevida

Atrevida é uma publicação mensal da Editora Escala Ltda. ISSN 0104-7604. **Atrevida** não se responsabiliza por conceitos emitidos em artigos assinados ou por qualquer conteúdo publicitário e comercial, sendo este último de inteira responsabilidade dos anunciantes.

Ano XVI - Edição 210 - FEVEREIRO/2012
www.atrevida.com.br

NÚCLEO ATREVIDA

REDAÇÃO Diretora de Núcleo: Ethel Santaella; **Chefe de redação:** Paula Brandão Sereno **Editora-chefe:** Veridiana Mercatelli; **Editora-assistente:** Paula Carone; **Repórteres:** Aline Marchiori e Sarah Ferrari (revista), Raphaela Maia (site); **Chefe de arte:** Regina Mizuno; **Diagramadoras:** Bruno Tonel e Wagner Novaes; **Estagiária:** Bianca Santos; **Revisora:** Marcela Pereira; **Assistentes de redação:** Paloma Theodoro e Fernanda Araújo **Colaboradores:** Adriana Chaves, Mariana Zancho e Rita Trevisan (texto); Adriane Schultz, Thais Aior e Fabiana Bleio (texto/site); Danilo Tanaka, Kit Galon, Luciano Munhoz e Rodrigo Takeshi (foto); Cristian Herverson, Dani Bonani e Sator Endo (produção); Liege Wanlewski e Rafael Capello (maquiagem); Marcelo Nogueira (tratamento de imagens); Isabela Santos, Leonardo Conceição e Sueli Mendes (ilustração); Viviane Lopes (diagramação).

Editora Escala
www.escala.com.br

Av. Profª Ida Kolb, 551, Casa Verde, CEP 02518-000, São Paulo-SP, Brasil Tel.: (+55) 11 3855-2100 Fax: (+55) 11 3857-9643 Caixa Postal 16.381, CEP 02515-970, São Paulo-SP, Brasil

PUBLICIDADE anunciar@escala.com.br (11) 3855 2179 fax (11) 3855 2224

AGÊNCIAS SP Diretoras de Atendimento Guenda Galeazzi - guendagaleazzi@escala.com.br (11) 3855 2276 ; Rozana Rocque - rozana@escala.com.br (11) 3855 2141 / (11) 9931 4696 **DIRETOS SP** Gerentes de Negócios: Maria do Carmo Russo - mariadocarmo@escala.com.br (11) 3855 1931 / (11) 9961-2644 ; Yone Catoira - yonecatoira@escala.com.br (11) 3855 2248 (11) 7204 6739 **MERCADO REGIONAL** Diretora: Alessandra Nunes - alenunes@escala.com.br (11) 3855 1969 **REPRESENTANTES** Interior de São Paulo: L&M Editoração - Luciene Dias (19) 3231 7887 / Minas Gerais: NS&AMG - Newton Santo e Vera Santo (31) 2535 7333 / Paraná: Parafina - Paulo Roberto Cardoso (41) 3026 8954 / Rio de Janeiro: Marca 21 - Marta Pimentel (21) 2224 0095 / Rio Grande do Sul: Vitrine de Mídia - Cristina Zimmermann (51) 3072 2801 REGIONAL BRASÍLIA Diretora de Atendimento: Rozana Rocque - rozana@escala.com.br (11) 3855 2141 / (11) 9931 4696 Representante Brasília: Solução Publicidade - Beth Araújo (61) 3226 2218 **TRÁFEGO:** material.publicidade@escala.com.br (11) 3855 1914

ASSESSORIA DE IMPRENSA Ofício das Letras
(11) 3021 9216 - adriana@oficiodasletras.com.br

COMUNICAÇÃO Priscila Fosco
(11) 3855 2252 - priscilafosco@escala.com.br

EVENTOS, PARCERIAS & PROMOÇÕES
GERENTE: Ritha Corrêa (11) 3855 2113 - rcorrea@escala.com.br

VENDAS DE REVISTAS E LIVROS
(+55) 11 3855-1000 sacweb@escala.com.br

ATACADO DE REVISTAS (+55) 11 4446-7060
atacado@escala.com.br

ATACADO DE LIVROS (+55) 11 4446-7000 - 4446-7132

CENTRAL DE ATENDIMENTO Tel.: (+55) 11 3855-1000 Fax: (+55) 11 3857-9643 atendimento@escala.com.br

Distribuição com exclusividade para todo o BRASIL, FC Comercial e Distribuidora S.A. Rua Dr. Kenkiti Shimomoto,1678 Sala A Jardim Belmonte, Osasco SP CEP 06045-390 Tel.: (11) 3789-1623. Números anteriores podem ser solicitados ao seu jornaleiro ou na central de atendimento ao leitor, ao preço do número anterior, acrescido dos custos de postagem.

Disk Banca: Sr. jornaleiro, a Distribuidora Fernando Chinaglia atenderá os pedidos dos anteriores da Editora Escala enquanto houver estoque.

Filiada à
ANER 25 ANOS

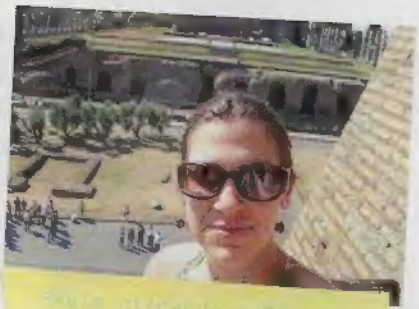
IMPRESSÃO E ACABAMENTO
Oceano Indústria Gráfica Ltda.
Nós temos uma ótima impressão do futuro

RESPONSABILIDADE AMBIENTAL
Esta revista foi impressa na Gráfica Oceano com emissão zero de fumaça, tratamento de todos os resíduos químicos e reciclagem de todos os materiais não químicos.

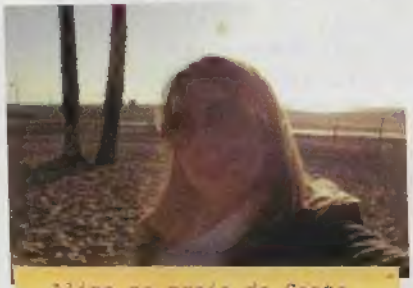
Férias inesquecíveis

O ano começa, mas o clima ainda é de viagem. Confira as trips que se tornaram memoráveis para a gente.

Eu, fazendo a phyna, sob a torre Eiffel, em Paris.



Paulinha (à direita), na Costa do Sauípe.

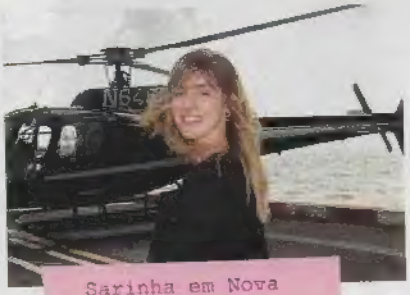


Aline na praia de Santa Monica, em Los Angeles.

Wagner, todo rock'n'roll em Buenos Aires. #uhu

Regina curtindo o frio de Bilbao.

Bianca em Punta Cana com o golfinho. <3



Sarinha em Nova York. Um lu-xo!

Bruno com a família em Curitiba.

Olha aí o Chay com toda a ala feminina da redação da **Atrevida**. Depois de fazer tantas caras e bocas para o ensaio fotográfico, ele não ia sair do estúdio sem deixar a gente registrar este dia. Afinal, trata-se do gato brasileiro mais badalado do momento, né? *-*

Atrê e Chay Suede

Carolina Rabello - 15 anos - @CarolRabelloo

Natane Narciso - 14 anos - @NataneNarciso

Andreia Helena de Oliveira - 18 anos - @andreiahelenaa

Caia na Folia

Ah, o carnaval... Nossas Superatrês entraram totalmente no clima de festa e mostraram como vão pular os 4 dias...

Pamela Paschoal - 18 anos - @pamellapaschoal

Lorenna Guerra - 19 anos - @Looooore

Larissa Veloso - 17 anos - @larissa_21

Marina Soares da Silva - 15 anos - @marinasoarespe

Scarlat Assunção - 19 anos - @scarlatassuncao

Edição passada

Paixão em dose dupla

Eu e minha mãe estamos viciadas em *Diários de um Vampiro* (*The Vampire Diaries*) e, só por isso, ela comprou a edição MARAVILHOSA com o Ian Somerhalder na capa. Ele é incrível e a matéria ficou demais! Amei a revista! Beijos!

Luisa Souza e Silva, por e-mail

Já virou vício

Simplesmente amo demais a **Atrê**! Agora, minha rotina é todo mês dar uma passadinha na banca atrás da nova edição e todos os dias entrar no site em busca de novidades. A capa com o Ian Somerhalder ficou P-E-R-F-E-I-T-A! Ele é muito lindo! Fiquei sem fôlego com aqueles olhos azuis. Mil beijos.

Ana Carolina Almeida, por e-mail

Perfeição

Gente, a edição 209 ficou TUDO DE BOM! Começando pela capa, que ficou linda com a Lua Blanco! Sem contar as matérias, que também estão superlegais. Adorei toda a revista, vocês da **Atrê** estão de parabéns.

Lyzandra Oliveira, por e-mail

Só elogios

Não tenho palavras para dizer o quanto a **Atrevida** se superou em 2011. A revista ficou linda, as matérias estão cada vez melhores! Espero que em 2012 todo esse sucesso venha em dobro, o que, com certeza, vai acontecer. Até porque, com o Ian Somerhalder na primeira capa do ano, é pra chegar arrasando. Ficou inacrê! :*

Renata Discacciati, por e-mail

Apaixonada

Desde que eu comecei a ver *Diários de um Vampiro* (*The Vampire Diaries*) me apaixonei loucamente pelo Ian Somerhalder, tanto que não perco um capítulo. Essa foi a capa mais perfeita que a **Atrê** já fez!

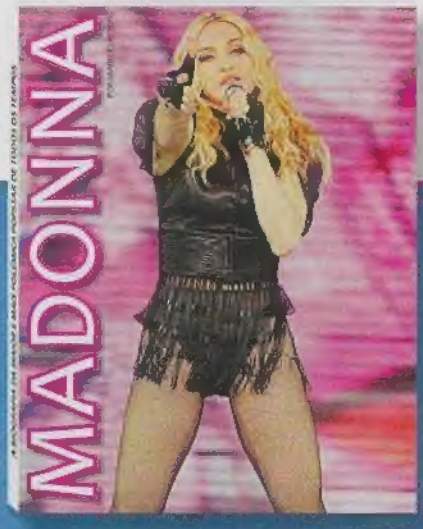
Ana Clara Maragno, Blog da Redação

Pedido especial

Oi, pessoal! Eu amei as capas da edição de janeiro. Estão lindas! Adoro a Lua Blanco e a matéria ficou demais! Gostaria muito de ver uma capa e uma entrevista com o Gusttavo Lima. Sou superfã. Mil beijos! ;)

Andreza Nunes, por e-mail

Conta pra gente o que você achou desta edição da **Atrevida**! É só mandar um e-mail para **atrevida@escala.com.br** ou comentar no Twitter da **@atrevida**.



Eu AMO Revista
É bom de ver, é bom de ler.

Editora Escala
Paixão por revistas

Mais informações:
www.escala.com.br
Tel: 11 3855.1000

Chay Suede

Assista já aos bastidores da capa com Chay Suede :D
Busque: #MakingChay

Fã de quem?

Belieber, Neymarzete... Saiba como chamar as fãs de cada ídolo!
Busque: #nomefã em Atregeek

Abuso Sexual

Foto: TV Globo/ Frederico Rozário

Descubra o que este bapho tem a ver com você e proteja-se!
Busque: #abusoNÃO

Superatrês

30 garotas e váááários tutoriais de make, customização e muito mais no Blog das Superatrês

Make it

Acredite, é possível colocar cílios postiços em UM minuto!
Busque: #Ciliosimin

Se liga!

Fotos: divulgação/reprodução

Sabe quem vem ao Brasil este ano? Confira a lista de shows! Busque: #ShowBrasil

Direto com a Escala

Atendimento ao leitor

Para informações, sugestões, elogios ou reclamações, o atendimento ao leitor está disponível de segunda a sexta-feira, das 9h às 18h.
Telefone: (11) 3855-1000
E-mail: atendimento@escala.com.br

Edições anteriores

Adquira as edições anteriores de qualquer revista ou publicação da Escala (sujeito à disponibilidade de estoque). Telefone: (11) 3855-1000
Site: www.escala.com.br

Assinaturas

Assine as revistas da Editora Escala e receba os exemplares com toda comodidade, em seu endereço.
Telefone: (11) 3855-1000
E-mail: assinatura@escala.com.br
Site: www.assineescala.com.br
(consulte os títulos disponíveis)

Trabalhe na Escala

Preencha o formulário no site:
www.escala.com.br/cv.asp

EDITORA escala
PAIXÃO POR REVISTAS

atrevida

Fale com a redação

Contato direto com a redação da revista para que você nos envie sugestões e comentários.
Telefone: (11) 3855-2263
Endereço: Avenida Profª Ida Kolb, 551
Casa Verde – CEP 02518-000
São Paulo - SP
E-mail: atrevida@escala.com.br

Para anunciar

Telefone: (11) 3855-2179 e 3855-2244
E-mail: anunciar@escala.com.br

Nosso site

Navegue em nosso site e confira mais informações, reportagens e matérias.

Meu estilo de sonhar

Foto: arquivo pessoal

Nome: Caroline Nascimento Dias
Idade: 14 anos
Amo: criar croquis e fotografar
Odeio: pensamentos negativos
Blog: http://carolnascindin.blogspot.com/

Existem pessoas que sonham em sonhar. Como pode não ter algo para almejar? Pois é, elas simplesmente não têm.

Acho que já nasci sabendo o que queria. Claro que minhas vontades mudaram com o tempo, mas sempre sonhei em ser algo, ter algo. Lá atrás, quando tinha meus 5, 6 anos de idade, queria ser cientista. Mas isso só porque ganhei um microscópio. Depois, quando já tinha perdido o interesse pelo presente, decidi que queria ser atriz e estilista. Sempre gostei de desenhar, fazer roupinhas para minhas bonecas, brincar com tintas, e amava me maquiar. As aulas de teatro na escola também eram outra grande paixão naquela época. Só que eu sempre pensava: "Ok, pode ser difícil, mas como vou ser estilista e atriz? Não sei nem por onde começar!". Depois desse desespero inicial eu relaxei, afinal, sempre estive disposta a fazer o que estivesse ao meu alcance para realizar meus sonhos. E sempre acreditei que, depois de realizados os primeiros, outros viriam e eu seria capaz de torná-los realidade tanto quanto os primeiros.

A vida muda, os objetivos, igualmente. Sigo com a ansiedade e a curiosidade de saber o que vem pela frente, o que vou ter de encarar no futuro, quais serão os obstáculos que terei de passar... E junto de tudo isso, vem o medo de não ter forças para lutar, mas a certeza de que sempre vou ter pique para ajudar minha família e a mim mesma.

Não sei o que vem por aí, só sei que tenho de estar preparada, pois preciso estudar muito e, logo, logo, procurar meu futuro: uma faculdade, um curso... E dar o melhor de mim. Meu principal objetivo é dar orgulho às pessoas que amo. Pode ser uma tarefa fácil ou algo muito difícil de conquistar. Não importa como será, só sei que tudo tem o seu tempo e, por meio dele, vou realizar meu sonho e fazer muitas roupas, desfiles e trabalhar para alcançar o sucesso e o reconhecimento. E a única certeza que tenho é que vou ser superfeliz, desse meu jeito, com o meu estilo, sem nunca desistir! Afinal, deve ser difícil viver infeliz. Infeliz na vida, nos relacionamentos... Busquem sempre novas pessoas, personalidades, estilos e novos sorrisos. Essa é a garantia de uma vida plena e feliz!

Você também tem um texto de sua autoria e quer publicá-lo aqui? Envie-o para **atrevida@escala.com.br** com a palavra Atrelog no assunto. Não se esqueça de anexar o texto e de mandar seu nome completo e um telefone para contato! O melhor do mês sairá nesta página.

Danielle Nader: "Sonhar é mais do que traçar seu objetivo. É almejar algo que muitas vezes parece distante de se realizar. E, por conta disso, às vezes as pessoas desistem antes mesmo de tentar. Eis aqui a receita secreta para tornar seus desejos realidade: batalhe, lute, acredite e não desista nunca! Lembre-se: dê asas aos seus sonhos, eles só dependem de você."

Bianca Inocêncio: "Este texto fala muito sobre mim. Consegui enxergar um pouco da minha personalidade nele. Sempre busco fazer as coisas, não importa quão pequenas e insignificantes sejam, benfeitas, pois gosto de ser reconhecida pelo meu esforço. Este ano vou começar a faculdade e quero ser a melhor, mas não para mostrar isso aos outros. Quero ser a melhor para ter orgulho de mim e poder dizer que sou capaz. Estar preparada para o futuro é muito difícil quando se pensa apenas no hoje. Por isso, sonhem!"

ilustração: Isa Santos

Por Mariana Viotti, coach de relacionamento e jornalista especializada em comportamento.

Só mais uma?

Gosto de um menino que tem a maior fama de galinha. Temos conversado há algum tempo e ele jurou que quer ficar só comigo e que também está apaixonado. Tenho medo de que isso seja só um truque para a gente ficar. O que devo fazer?

I. B., por e-mail

Na falta de uma engenhoca pra detectar mentira, você terá de usar seus poderes de... observação! Preste atenção em t-u-d-o: no olhar dele quando diz estar apaixonado, nas atitudes (elas parecem coerentes com as coisas que ele diz?), na forma como ele a trata e trata as outras meninas, no jeito dele com você quando os amigos estão perto... Reunidas todas essas pistas, qual a conclusão das suas observações e o que você QUER fazer?

O que ele quer?

Quando estou por perto, o menino que eu gosto vive me provocando. Ele sempre está com outras meninas, abraçando-as e, ao mesmo tempo, fica olhando pra mim. Será que ele está a fim de mim ou está fazendo isso só para zoar?

G.N., por e-mail

Esses meninos, né? Só fazendo mestrado em adivinhação pra saber o que se passa na cabeça deles. O melhor jeito de descobrir qual é a do rapaz por trás dessas ceninhas todas é... testá-lo! Provoque-o também. Não precisa abraçar os garotos, mas aproxime-se, puxe assunto, espie (discretamente!) e veja a reação dele. Se o boy estiver a fim de você vai entender o recado ou preocupar-se com a possibilidade de você ter perdido o interesse por ele e terá alguma reação. Não é uma boa ideia, G.N.?

Confusão!

Estou apaixonada pelo primo do meu ex-namorado. A gente se dá superbem e está muito a fim de ficar junto, só que, além de o meu ex ainda sentir ciúme, meu melhor amigo gay é apaixonado por ele e eu não quero magoá-lo. Será que desisto de tudo?

T. W., por e-mail

É uma situação delicada, e só seu coração pode decidir – mas pra decidir, ele precisa levar em conta que toda escolha envolve dizer não para alguma coisa. Não existe uma solução que deixe todo mundo feliz e que não machuque ninguém. Por isso, tome sua decisão certa de que foi a saída mais legal e honesta – com você e com os outros.

Mande suas dúvidas sobre relacionamentos para a **Atrevida**, pelo e-mail **atrevida@escala.com.br**

Love is in the air

Por incrível que pareça, o romantismo está voltando à moda. Segundo uma pesquisa feita pelo site de encontros Par Perfeito, os meninos estão mais românticos do que as meninas. Parece impossível, mas é verdade. Os números mostram que eles estão mais a fim de um relacionamento sério e duradouro, tanto que 59% afirmaram que acham que o casamento deve durar para sempre, contra 51% das meninas. #Own

E o melhor de tudo é que quase metade dos entrevistados afirmou que, quando está namorando, não faz mais questão dos programas individuais, ou seja, aquela tarde jogando videogame SÓ com os meninos não é mais tão importante quanto antes. É, definitivamente, o amor está no ar...

ilustração: Isa Santos

Por Dra. Carolina Carvalho Ambrogini, ginecologista e coordenadora do Projeto Afrodite de Sexualidade Feminina, da Unifesp

Meus seios são diferentes!

Às vezes, percebo que meus seios estão ficando diferentes. Um é maior que o outro e o formato deles também não é igual. Isso é comum na minha idade?

T.B., por e-mail

Ter os seios diferentes na adolescência é comum. As mamas começam a se desenvolver a partir da primeira menstruação até os 18 anos. Quando o crescimento se estabiliza, os seios podem ficar com uma discreta desigualdade.

Ajudinha

Tenho muitas espinhas no rosto e minha médica me indicou um anticoncepcional. Isso pode mesmo ajudar? Fiquei apreensiva, pois minha mãe pode pensar que já estou tendo relações sexuais.

F.C., por e-mail

Sim, os anticoncepcionais podem ajudar a pele, diminuindo as espinhas, mas existem outros tratamentos específicos. Explique para sua mãe o tratamento que a profissional indicou e mostre a prescrição médica. Dessa maneira, vocês duas podem decidir se seguem essas orientações ou procuram uma segunda opinião. Não há motivo para esconder isso da sua mãe, e, com certeza, ela entenderá. Vocês devem ser amigas, assim tudo fica mais fácil.

Dói mesmo?

Minha BFF perdeu a virgindade e me contou que, ao contrário do que todo mundo fala, não doeu e não sangrou nada. Gostaria de saber se isso pode acontecer comigo também, porque tenho muito medo de sentir dor.

A.H., por e-mail

Sim, claro, isso também pode acontecer com você! Há um temor muito grande com relação à dor da primeira vez. Criou-se um mito de que a primeira relação é terrível e as meninas já chegam tensas para sua estreia sexual, o que gera mais desconforto. O principal, aqui, é a certeza de que quer realmente transar com aquele menino. Depois, vem a segurança de estar usando um método contraceptivo e a camisinha. Segura destas coisas, você vai para a relação tranquila e poderá aproveitar tudo sem dor. Pense: se fosse mesmo muito doloroso, ninguém iria querer transar, certo?

Folia consciente

Carnaval é época de badalar, mas com responsa! Veja alguns sites sobre prevenção sexual e DST e curta o feriado mais agitado do ano sem neuras:

www.adolescencia.org.br
Além de dar dicas e explicar todos os métodos contraceptivos, o site ainda tem uma área com as principais dúvidas dos adolescentes e um fórum de discussão.

www.aids.gov.br
No site do Ministério da Saúde você pode se informar sobre os locais que distribuem preservativos gratuitamente no País inteiro.

www.gineco.com.br
Exclusivamente voltado para o público feminino, o portal reúne diversas informações, além de entrevistas com especialistas.

www.camisinha.org
No portal, você encontrará muitas informações sobre a camisinha, menstruação, gravidez e doenças sexualmente transmissíveis.

Mande suas dúvidas sobre sexo para a **Atrevida**, pelo e-mail **atrevida@escala.com.br**

superatrê, me ajuda!

Ilustração: Isa Santos

De uns tempos para cá, minha BFF resolveu copiar tudo o que eu faço: corte de cabelo, roupas, meu estilo... Estou ficando incomodada com isso. O que posso fazer para dar um toque nela?

E.M., por e-mail

"Sua amiga copia você porque acha seu jeito legal. Isso é comum, principalmente porque na adolescência algumas de nós temos crises de identidade, buscamos referências. Copiar uma coisa ou outra é normal. Agora querer ser igual já é demais. Acho que se falar diretamente com ela vai deixá-la se sentindo ainda pior. Meu conselho é tentar ajudá-la a descobrir seu próprio estilo, mostrando looks diferentes, falando o que acha que ficará bem nela."

Monique Gregório, 21

@M_niquee

"Nesses casos, o melhor é ter uma conversa franca. Diga a ela que gosta de tê-la como amiga, mas que para isso, vocês não precisam ser iguais em tudo. Explique que o mais legal de uma amizade verdadeira é aceitar o jeito de ser do outro e que você não precisa de uma irmã gêmea."

Adália Alves SÁ, 17

@cherryliah

"Se ela copia você em tudo, pode ser que talvez ela precise de alguém para se inspirar. Mas se isso está incomodando você, procure ter uma boa conversa com sua BFF, afinal, ninguém gosta de andar com uma amiga que está sempre igual, certo? Só escolha as palavras certas para não magoá-la, ok? :)"

Anne Caroline Plank, 19

@TheAnnePlank

A especialista diz...

"Fazer um comentário com uma crítica ao comportamento do outro, mesmo quando esta pessoa é a sua amiga, sempre é difícil, pois, em geral, elas não gostam de ser alertadas sobre uma atitude que o outro desaprova. É complicado fazer uma crítica a uma amiga, mas é importante para aproximar e manter o relacionamento íntimo. Quando isso não acontece, a tendência é o afastamento. Sugiro que converse com a garota e tente dar um feedback a ela sobre suas atitudes, mas sem julgá-la ou criticá-la por isso, e demonstre que isto está incomodando você."

Profª Maria Claudia Tardin, psicóloga e responsável pelo atendimento a jovens na ESPM-RJ

Mande suas dúvidas sobre amigos e família para a **Atrevida**, pelo e-mail **atrevida@escala.com.br**

Curiosidade(quase) mata

Estava na sala de vídeo, em aula com a minha turma, quando a professora saiu e nos deixou sozinhos. Acontece que nessa sala tem uma porta que dá para outra sala vazia – há dois anos ninguém tem aula lá. Dessa vez, a porta estava fechada e eu ouvi um barulho, então decidi abri-la. Quando abri, ouvi um estrondo muito forte, que assustou todo mundo da minha sala. Depois, eu descobri que aquela sala estava em aula. E tem mais: o quadro negro, que era apoiado na porta, caiu na cabeça do professor! Tive de pedir desculpas ao coitado e até hoje tenho vergonha quando o vejo pelos corredores.
A.M.G., por e-mail.

Bike inimiga

Eu e minhas amigas estávamos voltando da cidade andando de bicicleta. Justamente na hora em que passamos pela avenida mais movimentada de lá, os guidões das bikes se enroscaram e nós tomamos um baita tombo na frente de todo mundo! Para piorar a situação, meu paquera estava passando nesse exato momento e viu tudo. Ele foi até socorrer a gente. #vergonha
P.K., por e-mail

#alouca do bolo

Era o niver da minha tia e, nesse dia, eu tinha chamado uma amiga para dormir em casa e por isso ela foi comigo para a festa. Eu estava ouvindo música a todo volume, quando comecei a dançar loucamente – até aí, todos já estavam olhando para mim. No meio da dança, tropecei no pé da minha tia e, para não cair, agarrei a minha amiga que estava ao lado. No fim das contas, nós duas levamos o maior tombo. Mas não foi só isso: ao cairmos, demos de cara com o bolo! Ficamos completamente sujas e todos riram da nossa cara.
A.C.M., por e-mail.

Look de aniversariante

Era meu aniversário, eu e minhas amigas fomos ao concurso de bandas e fanfarras e ficamos o dia todo por lá. Quando chegamos em casa, fui direto pro banho. Me troquei e quando saí do banheiro vi que tinham feito uma festa surpresa para mim! O problema é que eu já tinha colocado um pijama e pantufas de sapinho. OMG, imagine o susto que eu tomei com a sala cheia de gente – inclusive com o gatinho que eu estava de paquera. Todos me viram naquele estado e eu não sabia onde enfiar a cara!
D.M., por e-mail.

Micômetro

Dá pra sair na rua sem disfarce

Puuutz, que feio!

Deu vergonha alheia! OMG!

Coleção 501

A cada livro, a cada página, um novo mundo se abre para você!

Lafonte

www.editoralafonte.com.br

Talento de berço

Por Paula Carone

Você pode não reconhecê-la pelo nome, mas Shailene Woodley já é veterana no meio artístico. A atriz começou a atuar aos 5 anos, quando um agente a descobriu durante as aulas de teatro. Desde então, fez participações nas séries *The O.C.* (*The O.C. – Um Estranho no Paraíso*) e atualmente dá vida a Amy Juergens em *The Secret Life of the American Teenager* (*A Vida Secreta de uma Adolescente Americana*). Atualmente, a linda está no elenco do filme *Os Descendentes*, no papel de Alexandra King, uma garota que se reaproxima do pai (George Clooney) após sua mãe sofrer um grave acidente.

O longa estreou por aqui no dia 27 de janeiro e é um dos favoritos ao Oscar. Confira a seguir a entrevista que a Shailene Woodley deu para a **Atrê**.

O que você fez para conquistar o diretor Alexander Payne durante a audição?
Honestamente, eu não sei. Uma das coisas que ele me disse foi que fiz um bom trabalho durante os testes. Acho que isso significa que eu estava realmente presente naqueles momentos. Em algumas cenas do filme, não me lembro de estar lá, trabalhando. Eu uso isso como uma prova de que estava totalmente presente, mas entregue ao personagem.

Você tem algo em comum com sua personagem?
Sim, claro, também tive um período de angústia. Tinha uns 14, 15 anos quando passei a odiar o mundo, mas aquilo tudo passou rápido. Para mim, atuar é apenas sobre ser você mesma nas cores e restrições de um personagem particular. Tentei não trazer muitas coisas da minha vida e não pensar muito nisso. Preferi apenas estar presente nas situações em que os personagens eram forçados a estar.

De certa forma, sua personagem, que tem 17 anos, é mais madura que o de 50 anos que o George [Clooney] interpreta. Você acha que ela quer educá-lo?
De algum jeito, absolutamente... Acho que muitas adolescentes acreditam quem sabem tudo, então elas imaginam que são mais maduras que os adultos, que tendem a ser subjulgadas e acabam se escondendo dentro de suas próprias barreiras pessoais. Acredito que a coisa que Alexandra mais ensina para o seu pai é a comunicação. Ele sempre recuou na vida e sentou no banco de trás, talvez por causa do medo. Você consegue ver o seu arrependimento no filme por isso, mas acho que ela é tão adiantada que durante a história, ela lhe obriga a corresponder às suas expectativas e é isso que acaba abrindo uma brecha para que a comunicação entre os dois flua bem.

O primeiro desafio a ser encarado ao se trabalhar com George Clooney e o fato de que ele é o George Clooney?
Eu não estava muito nervosa até que ele entrou na sala para um ensaio em Los Angeles. Nessa hora comecei a suar e a tremer. Então, ele veio até mim, me deu um grande abraço e disse: "Bem-vinda, querida", e imediatamente o fator de intimidação desapareceu. Ele é tão legal! Eu não o vejo como George Clooney, o famoso ator. Ele é somente George Clooney, um cara de Kentucky com um coração de ouro. Ele é um ser humano espetacular em todos os níveis.

Com quem você gostaria de trabalhar?
Eu gostaria de trabalhar com Joseph Gordon Levitt, James Franco, Natalie Portman e Meryl Streep, que, em minha opinião, são os melhores entre os melhores. Gostaria muito de trabalhar com o diretor Danny Boyle. Acho seu trabalho fenomenal. Amo cada filme que foi dirigido por ele. *Quem Quer Ser um Milionário?* é provavelmente o melhor filme que assisti nos últimos anos. E acho que o *127 Horas* foi muito bem filmado. Eu realmente gosto do trabalho dele.

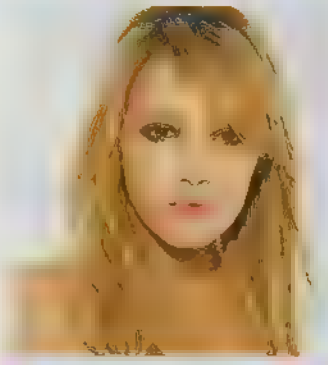
No estúdio

Para eles, 2012 começou com tudo. Veja os artistas que entraram em estúdio para preparar novidades para seus fãs:

Fotos: divulgação/reprodução

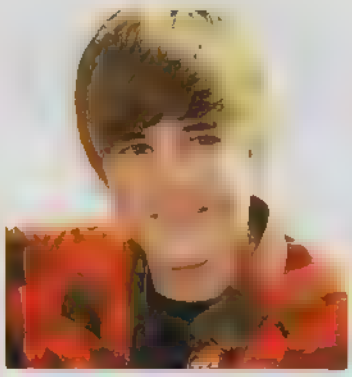
Jonas Brothers

S.m, eles estao voltando! Depois de dois anos separados, os brothers mais fofos do mundo pop apareceram jun tinhos novamente com o single *Dance Until Tomorrow*, lançado no fim do ano passado. Em entrevista à MTV gringa, Nick e Joe admitiram que a banda já está preparando um álbum inedito, mas que ainda não há previsão de lançamento. Estamos louquinhas pela novidade! Ai, se ansiedade matasse...



Hilary Duff

A eterna Lizzie McGuire está trabalnando em seu próximo disco e, mesmo sem previsão de lançamento, já dá pra sentir que as músicas terão uma forte pegada pop, afinal, o álbum conta com a produção de Matt Squire, o mesmo de Selena Gomez. E engana-se quem acha que a rotina no estúdio intimida a futura mamãe. "É um sentimento bom, eu tenho que dizer", derreteu-se a loira pelo Twitter.



Justin Bieber

JB nao para mesmo! O gato tem se revezado entre os passeios com a namorada Selena Gomez e o estúdio, onde está finalizando o proximo CD, chamado *Believe*. "Estou tentando criar um som que as pessoas não estão acostumadas a escutar, então, isso pode soar estranho de primeira. Vai ser mais ou menos o que Justin Timberlake fez em *FutureSex/LoveSounds*" contou Bieber.

Romance musical

Mari Rios e Di Ferrero são daqueles casais tão fofos, mas tão fofos, que não se desgrudam nunca. A sintonia entre os dois é tão grande que eles decidiram se unir também no mundo profissional. Os pombinhos gravaram o som *Tiro ao Álvaro*, de Adoniran Barbosa. A música faz parte da trilha sonora do filme *Totalmente Inocentes*, que estreia este ano e conta com a atuação do casal (Mari na pele de uma jornalista e Di interpretando ele mesmo). Quem está doida para conferir o resultado? o/

Prepare a pipoca Parte I

Confira os filmes mais esperados (pela gente) do ano (a segunda parte, você vê na próxima edição):

Jogos Vorazes

Estrelado por Jennifer Lawrence e Liam Hemsworth, é baseado no livro *The Hunger Games* e chega às telonas em 23 de março. A trama se passa na América do Norte, que está em ruínas e dividida em distritos. Cada um deles seleciona dois adolescentes para competir num reality show de sobrevivência.

Espelho, Espelho Meu

O longa é uma versão engraçada do clássico conto de fadas. Lily Collins vive uma Branca de Neve que, após perder o trono de princesa, precisa combater a Rainha Má (Julia Roberts) e reconquistar os seus direitos. Para isso, ela contará com a ajuda dos Sete Anões e do Príncipe. O filme estreia em 6 de abril.

Um Homem com Sorte

Baseado no livro de Nicholas Sparks de mesmo nome, o filme deve estrear por aqui em 4 de maio. Logan (Zac Efron) é um fuzileiro naval que, durante a guerra no deserto iraquiano, encontra a foto de uma mulher e acredita que ela o protegeu. Ao voltar para os EUA, ele sai em busca da garota misteriosa.

Amanhecer – Parte 2

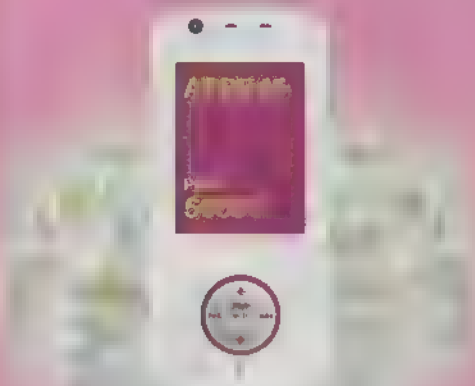
A continuação da trama mais esperada do ano estreia dia 16 de novembro e promete muitas emoções. O filme mostrará a evolução da filha de Edward e Bella, Renesmee, e o seu romance com Jacob. Eles ainda terão de enfrentar juntos os Volturi e provar que a criança não é uma aberração.

Fotos: divulgação / reprodução

NOVOS Testes da Atrevida

DESCRIÇÃO

Você sabe guardar segredo?
Você tem jeito de seduzir?
Você sabe tomar decisões?
Sua amiga é verdadeira?
Qual é o cara perfeito para você?
Vocês são almas gêmeas?
Você é razão ou emoção?
Que tipo de namorada você é?
Como anda a sua auto-estima?
Você é a ovelha negra da família?
Você é uma boa irma?
Ela está mesmo a fim de você?
Como os meninos vêem você?
Que tipo de aluna você é?
Ela é mesmo sua melhor amiga?



Envie o

do teste para o número

Ex: envie o código para fazer o teste "Qual é o cara perfeito para você?"

atrevida

Custo de R$0,31 + impostos por mens
Disponível para todas as opera

One Direction

Liam, Harry, Louis, Niall e Zayn são lindos, fofos e fazem músicas que deixam qualquer uma apaixonada. Não é à toa que a banda dos gatos, One Direction, está bombando mundo afora. Depois do sucesso com o clipe de *Gotta Be You*, os meninos decidiram apostar na canção *One Thing*, que já está virando hit pela net. O clipe mal foi lançado e já ultrapassou a marca de 5 milhões de visualizações no YouTube #uau. Ninguém resiste à combinação poderosa de música animada + danças fofas destes meninos.

Fotos: divulgação/reprodução

Mamãe Beyoncé

Foto: Shutterstock

Blue Ivy Carter, filha de Beyoncé e Jay-Z, nasceu em 7 de janeiro e já virou estrela. Separamos alguns fatos (e bizarrices) que envolveram o nome da mais nova diva do mundo pop

Barr'ga fa sa

Durante uma entrevista a um programa de televisão, em outubro, ao se sentar, a barriga da diva pareceu murchar. A partir daí, surgiram especulações de que Beyoncé havia contratado uma barriga de aluguel para gerar a criança. Tudo foi desmentido em um vídeo da própria cantora fazendo piada com as informações falsas.

Calma!

E não é que a pequenina era tão esperada que até o nascimento dela foi publicado antes da hora? Pois é, os tabloides norte-americanos anunciaram que Blue Ivy havia chegado ao mundo, mas dias depois, a cantora foi vista, ainda grávida, saindo de um restaurante. #fail

Nome polêmico

A bebezinha mal nasceu e já causou nas redes sociais. Os internautas começaram a afirmar no Twitter que o nome da criança significava "filha de Lúcifer". #OMG Mas os fãs dos novos papais não deixaram barato e trataram de explicar que as duas primeiras letras de Ivy representam o número quatro em algarismo romano, o número da sorte da diva. Já o nome Blue seria em homenagem à música *The Blueprint*, lançada por Jay-Z recentemente.

Cantora, já?

Com apenas uma semana de vida, Blue Ivy é, oficialmente, a artista mais nova a entrar nas paradas da Billboard. É isso mesmo! A pequena foi creditada como colaboradora de *Glory*, que Jay-Z gravou em homenagem à filha. Na música, é possível ouvir o primeiro choro da menina, que foi registrado pelo pai na sala de parto.

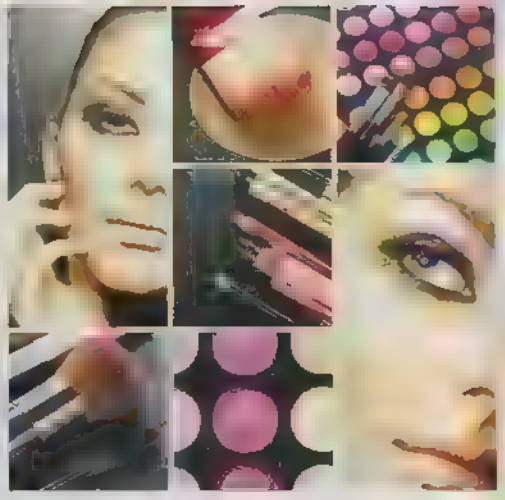
Acabou-se o que era doce

É, parece que a bruxa anda mesmo à solta pelo mundo das celebs. Pra começar, um dos casamentos mais pop do momento, o de **Katy Perry** com **Russell Brand**, chegou ao fim. Tudo porque Russell, ex-viciado em drogas, não aguentou a rotina de baladas da amada. O resultado foi um divórcio não muito amigável e uma nova Katy: de cabelo azul e nem um pouco chateada.

Outra que também não curtia as baladas do namô e deu um basta no relacionamento foi **Demi Lovato**. A diva havia retomado seu namoro há poucos meses com o ator Wilmer Valderrama, 12 anos mais velho. Segundo revistas gringas, o término veio à tona depois que Valderrama começou a sair na companhia de Joe Jonas, outro ex de Demi. A gata ficou tão chateada que decidiu desabafar pelo Twitter, em mensagens como "Lealdade é TUDO. Agradeço pelos meus amigos que estão ao meu lado" e "A coisa mais inteligente que uma mulher precisa aprender é nunca precisar de um homem". #forçaDemi

Reconciliação?

Enquanto uns dão um basta no relacionamento e comemoram a solteirice, outros fazem de tudo para reconquistar a pessoa amada. É o caso de Pe Lanza, que tem apostado todas as fichas para reatar o namoro com a ex, Giovanna Lancellotti. O cantor levantou suspeitas sobre uma possível volta quando postou imagens de Gi na praia com a legenda "love". Pe Lanza mandou diversas mensagens para a ex no Twitter, porém, não obteve nenhuma resposta. Será que a fila da atriz já andou? Ficaremos de olho nos próximos capítulos desta novela!



É possível ser diva!

NAS BANCAS

escala

Você sabe tudo sobre Michel Teló?

( ) Verdadeiro
( ) Falso

( ) Verdadeiro
( ) Falso

( ) Verdadeiro
( ) Falso

( ) Verdadeiro
( ) Falso

( ) Verdadeiro
( ) Falso

Foto: divulgação

Assim você me mata

Tema do verão, a música *Ai, Se Eu Te Pego*, de Michel Teló, ultrapassou as fronteiras e foi parar direto no primeiro lugar das paradas europeias. Tudo graças ao Neymar, que fez a dancinha do refrão virar mania nos gramados. A febre pegou até o jogador Cristiano Ronaldo, do Real Madrid! Pois é, a partir daí, os convites para shows fora do País bombaram! É a "telobalização"...

O que toca no meu iPod

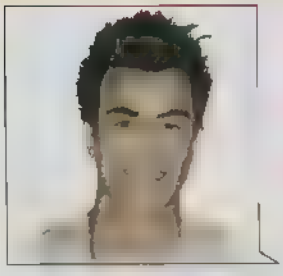


Foto. Rodrigo Takeshi

"Para mim, o que não pode faltar em momento algum é John Mayer. Ele é o meu cantor predileto."

Pe Lu, integrante da banda Restart

"Ultimamente, tenho escutado muito Adele, Lady Gaga, Coldplay e Jamie Cullum."

Lua Blanco, atriz de *Rebelde*

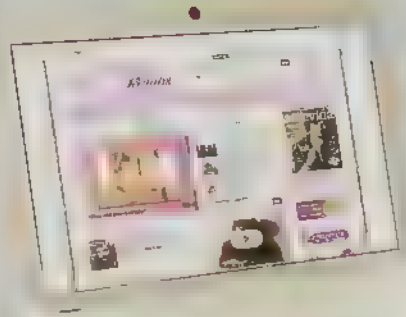
Foto. Virna Santana

Talento está no sangue

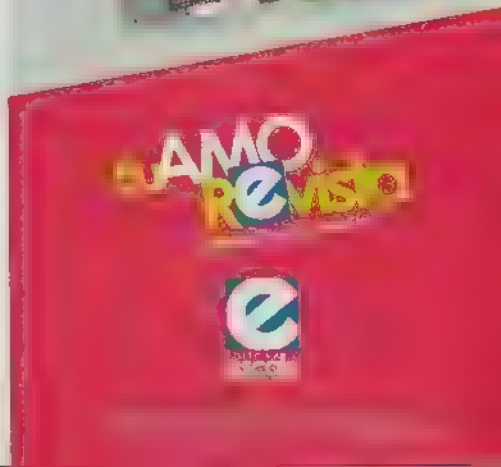
Foto. Shutterstock

Este rosto parece familiar? Se não, o nome pode ajudar. Elizabeth Olsen é a irmã caçula das gêmeas fashion Mary-Kate e Ashley, e é a nova aposta de Hollywood. Liz mal chegou às telonas e já está brilhando: a gata levou para casa o prêmio de melhor atriz pela Associação de Críticos de Vancouver, graças à sua atuação no filme *Martha Marcy May Marlene*. O sucesso foi tanto que a loira foi escalada para estrelar o filme de suspense *Kill Your Darlings* ao lado de Daniel Radcliffe (o longa ainda não tem previsão de lançamento nem nome em português). Poderosa, não?

As garotas amadurecem mais rápido que os garotos. Afinal, eles não têm um site como este.



www.atrevida.com.br



The Wanted

Se você está precisando de novidade na sua playlist, não deixe de ouvir o novo álbum do The Wanted, a banda que abriu o show de Justin Bieber no Brasil. Com músicas animadas, como *Glad You Came* e *The Weekend*, e baladas fofas, como *I Want it All*, a boy band britânica conquista de vez um espaço no mercado musical e nos nossos corações, é claro! Afinal de contas, além de talentosos, os meninos são liiindos!

Never Shout Never: Time Travel

Quem estava com saudade do Never Shout Never não pode deixar de conferir seu novo álbum, *Time Travel*. As faixas, compostas por Christopher Drew, mostram o amadurecimento da banda. Prova disso é o fato de o disco ter sido considerado o melhor trabalho da banda até hoje. Ficou curiosa? Sim ou com certeza?

Viagem 2
A Ilha Misteriosa

Continuação do filme *Viagem ao Centro da Terra*, esta aventura estrelada por Dwayne Johnson (o The Rock) e Vanessa Hudgens conta a história de um grupo que precisa encontrar uma pessoa desaparecida, numa ilha cheia de mistérios e perigos. *Viagem 2 – A Ilha Misteriosa* chega às telonas no dia 17 de fevereiro.

Fotos: divulgação

Sete Dias com Marilyn

Boa pedida para quem quer conhecer um pouco da história de um dos maiores ícones do cinema. No longa, a musa Marilyn Monroe (Michelle Williams) está em Londres pela primeira vez para rodar o filme *O Príncipe Encantado*. Por lá, a loira viverá um romance proibido com o assistente de filmagens Colin Clark (Eddie Redmayne), e mudará a vida do rapaz para sempre. Emma Watson faz uma ótima participação, como a esposa de Colin. O filme estreia dia 10 de fevereiro.

Fotos: divulgação

No quinto volume da série *Pretty Little Liars*, as quatro amigas se veem perdidas quando suas denúncias sobre a morte de Alison DiLaurentis são colocadas em xeque e descartadas pela polícia. Agora, elas terão de descobrir sozinhas o que ainda não foi desvendado sobre a misteriosa vida de Ali. Emoção do começo ao fim!

foto divulgação

Billy Ventura

Nome: na certidão de nascimento está escrito Tales Eduardo Barbosa. O nome artístico, Billy Ventura, é uma homenagem ao avô do cantor, que se chamava João Ventura e era músico também.

Início: Billy nasceu em Uberlândia, mas cresceu em São Paulo. Desde pequeno, gostava de cantar e dançar. Foi na escola que começou a fazer apresentações e, desde então, passou a gravar CDs por conta própria. Suas músicas seguem a linha mais pop, incrementadas com um toque de sertanejo universitário. "Todas as letras das minhas canções são muito pessoais. Elas têm a ver com meus relacionamentos e experiências", revelou o gato, de 20 anos.

Influências: Beatles, Zeze di Camargo e Luciano, Elvis Presley e Roberto Carlos

Trabalhos: Billy garantiu o seu espaço nas rádios brasileiras com a música *Tchaka Tchaka Comigo*. Em abril, o cantor lança seu primeiro disco, chamado *Aloha Havanna*. Agora ele tem se dedicado aos ensaios com sua banda e já tem shows marcados pelo Brasil. Mas não é só isso! Billy contou para a **Atrê** que tem planos maiores para este ano: "Estou produzindo meu primeiro DVD. Gostaria que fosse em Uberlândia, em Belo Horizonte ou no Rio de Janeiro"

Para conhecer melhor, acesse www.billyventura.com.br
Twitter: @venturabilly

atrevida
Férias
16
Celebs
Taylor
125
NAS BANCAS

Danny De Lillo

Carinha e atitudes de príncipe... a gente já está in love e de olho neste ator inglês. E ele chegará às telas ainda este ano. #uhu!

Por Verdiana Mercatelli

Nome completo? Danny Demetrius De Lillo

Signo? Gêmeos

Quando decidiu ser ator? "Por volta dos 5 anos de idade", conta. Danny participou de peças quando era adolescente e ouviu da professora de teatro que ele deveria se tornar ator profissional. Com este incentivo, o boy magia foi estudar na Academia Americana de Artes Dramáticas, em Nova York.

Do bem? ele faz um trabalho super bacana com os teens de Londres. "Com oficinas de arte, tenho ajudado jovens a acreditar em seus talentos. Trabalho com crianças e adolescentes que, assim como eu, tiveram uma infância difícil. Tenho ensinado e aprendido muito sobre como a arte pode dar confiança às pessoas", contou o ator à **Atrê**. E olha só: ele sonha em criar uma fundação do gênero aqui no Brasil. #fofo

Coração brasileiro? "Eu amo o Brasil, desde antes de me tornar um ator. Adoro a vibe e a paixão das pessoas, a música, a comida e o futebol!".

Nas horas vagas, gosta de.. se exercitar, ler, ver filmes e estudar português. #ownnn

Trabalhos? Danny acabou de filmar *Red Heart* (*Coração Vermelho*), que deve estrear por aqui no segundo semestre de 2012. O filme romântico foi gravado durante o casamento do príncipe William e Kate Middleton. O gato também já protagonizou filmes como *Drive by Sunset*, *The Rise and Fall of Tom Ridley and Sarah Wright* e *Proximity*, ainda inéditos no Brasil.

Thiaguinho

Quem nunca quis conhecer o seu ídolo de pertinho e passar a tarde toda com ele? Levamos a Superatrê Tamires Oliveira para ficar cara a cara com Thiaguinho! Olha só o bate-papo...

Texto: Aline Marchori
Fotos. Kit Gaion

Se tem algo que ninguém pode negar é que, atualmente, Thiaguinho é "o" cara. Ele passou nove longos anos à frente do grupo Exaltasamba, mas agora está se despedindo para se dedicar à carreira solo. Carreira que nem começou ainda e já tem dado bons resultados, como trilha sonora em novelas e novos fãs (uau!). O gato grava o seu primeiro CD e DVD solo nos dia 5, 6 e 7 de abril, no Credicard Hall, em São Paulo. E olha só: ele recebeu a Superatrê Tamires Oliveira em seu escritório para mostrar como é a sua rotina e contar t-o-d-a-s as novidades. Sentiu uma invejinha?

Qual palavra definiria esses anos no Exaltasamba?
Conquista!

Qual foi o melhor momento que você passou com o grupo?
Foram vários, difícil falar um só, mas acho que foi a gravação do nosso último DVD. Toda gravação é especial, mas esta, no estádio do Palestra Itália, foi um momento superimportante, porque a gente batalhou demais pra chegar a esse patamar. Quando entramos no estádio e vimos 38 mil pessoas, todo mundo ali pra gravação do nosso DVD, cantando as músicas inéditas... Foi mágico, lindo!

O que as fãs podem esperar de você nesta nova fase?
O mesmo Thiago de sempre, até mais empolgado do que antes. Estava precisando de um ânimo novo. É muito legal alcançar o sucesso, é gratificante ocupar um espaço na música, mas estava precisando dar uma reacendida nas minhas ambições. Isso me fez escrever mais e me dedicar mais em tudo, não só com composição, mas comigo, com a minha voz, meu bem-estar, a maneira de cantar, de atuar, de trazer coisas novas para o show, ousar um pouco mais.

Vai rolar alguma participação especial no seu novo álbum?
Vai! Haverá três ou quatro participações especiais de pessoas que gosto bastante. São alguns ídolos que tenho desde a infância, com quem tenho vontade de cantar. Só não posso falar os nomes agora, porque também tenho que confirmar direitinho. Haverá participações até inusitadas, que as pessoas nem imaginam!

Já dá para adiantar um pouco do que vai ter no CD?
Já venho mostrando pela internet muita coisa que vai acontecer. Não que mudei a essência do trabalho, mas acrescentei algumas coisas novas. Na verdade, deixei transparecer algumas referências que venho recebendo nos últimos anos, como em *Desencana*, por exemplo. Esta é uma música que tem uma pegada bem pop, e isso reflete bem o que venho escutando. Essa música mostra bem o meu momento musical. Já visualmente, são coisas que vão surgindo na produção do DVD. O cenário está lindo, até me assustei quando vi pela primeira vez, bem do jeito que gosto de assistir.

> "Estava precisando de um ânimo novo. É muito legal alcançar o sucesso, é gratificante ocupar um espaço na música."

Tamires em dia de repórter: sonho de conhecer o ídolo realizado!

Como foi ter uma música no álbum do Fiuk, que tem um estilo bem diferente do seu?
Muito legal! Não esperava, até pelo estilo musical, mas sempre que faço música não faço pensando só em samba, só pra mim, faço uma música que seja global, que qualquer pessoa possa cantar, e isso aconteceu com o Fiuk. Achei muito legal a maneira que ele interpretou a música, ele a trouxe pra ele. Isso é bom pra provar para as pessoas que não existe barreira quando se fala de música. Música é universal, é sentimento, intenção, então independentemente do estilo.

Você tem vários fãs famosos como Neymar e Restart. Como é isso?
É legal, porque também sou fã deles, tanto do Neymar como da Restart. O Neymar é um cara que eu gosto muito, gosto de futebol, apesar de não ser santista, sou corintiano, mas é uma amizade que ganhei nos últimos anos. Ele é muito meu amigo e o fato de ser famoso, acontece. Nos conhecemos por isso, ele já gostava das minhas músicas, tivemos contato e fico muito feliz de ter uma personalidade mundial gostando das minhas músicas. Hoje em dia ele é meu parceiro da vida! A gente acabou gravando comercial junto. Temos um lema de vida que é "Ousadia e Alegria", costumo pregar isso para os meus fãs, porque é o jeito que eu gosto de viver, e ele também. Já com a Restart, nossa amizade é mais inusitada ainda, pelo fato de eles serem roqueiros e eu, pagodeiro. Gosto muito deles e do som que fazem, como sei que eles gostam do nosso. Sempre que pode, a gente tá junto!

Falando no Neymar, é verdade que você fez uma música em homenagem a ele?
É verdade. A música se chama *Ousadia e Alegria*, nosso lema de vida, que inclusive vai estar no próximo DVD.

Com quem você gostaria de fazer um dueto?
Tenho vários ídolos, não só no Brasil, mas internacionais também. A Ivete é uma cantora que eu gosto bastante, a considero a maior artista que o País já teve. É uma pessoa que gosto muito e já tive o prazer de cantar, mas gostaria de tê-la um dia cantando comigo.

Você namora a atriz Fernanda Souza há algum tempo. Vem casamento por aí?
Se Deus quiser! Estamos fazendo de tudo pra isso, para nos casarmos e povoar a Terra com Fernandinhas e Thiaguinhos [*risos*].

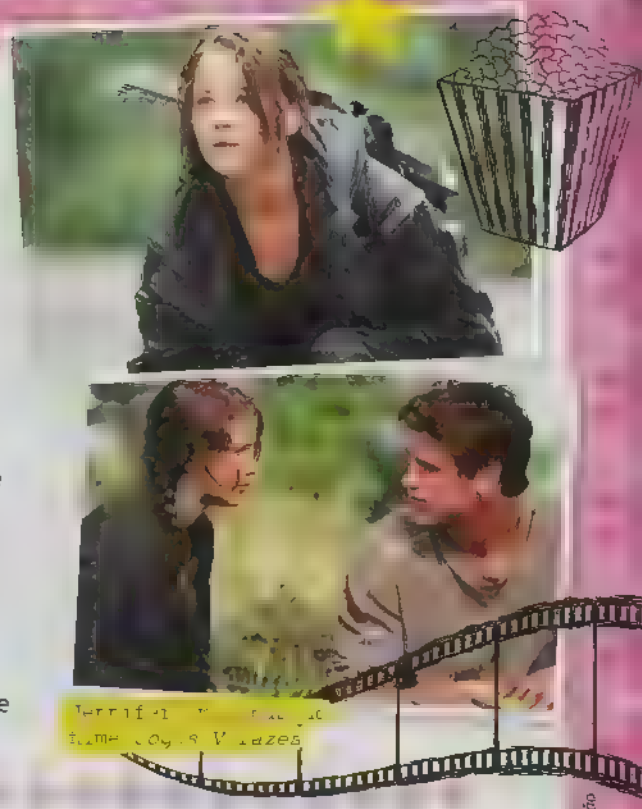
Agora conta pra gente: quais são os seus planos para o carnaval 2012?
Acho que este carnaval vai ser bem diferente pra mim, porque vão ser os últimos shows do Exaltasamba, então vai ser uma semana bastante agitada, e vamos aproveitar ao máximo. Temos nosso trio em Salvador, o bloco Exaltamaníacos, e no dia 23 de fevereiro vai ser o último show. Com certeza, este evento vai ser um misto de emoções, um pouco de saudade, sensação de missão cumprida por tudo que a gente fez em nossa carreira. Sem falar na ansiedade por conta do novo trabalho. Meu primeiro show é dia 1º de março, então vai ser um verdadeiro mix de emoções.

Foto Shutterstock

Nova it do pedaço

Jennifer Lawrence está com tudo! Aos 21 anos, ela já foi indicada a um Oscar e está sob os holofotes graças ao tão esperado filme *Jogos Vorazes*. Confira o bate-papo que tivemos com a linda.

Por: Arton Rolim de Londres
Arte: Regina Mizuno



Era uma típica tarde de inverno em Londres, fria e acinzentada. Ela preparava um chá inglês, com leite, no quarto do hotel, no Soho. Usava calça colada preta, uma blusa cinza listrada bem discreta e um terninho marrom-escuro. Até Jennifer Lawrence começar a falar, você não imagina a tagarela (no melhor sentido), simpática e cheia de energia que ela é.
Aos 21 anos, se tornou uma das top atrizes teens de Hollywood. Concorreu ao Oscar de melhor atriz ano passado, interpretando a jovem que quer salvar sua casa e sua família em *Inverno da Alma*. Ela ainda confirmou o estrelato como a mutante Mística em *X-Men: First Class*.
Nesta entrevista, ela conta pra gente tudo sobre a superprodução de seu novo filme, *Jogos Vorazes*, que tem estreia mundial prevista pra março de 2012. Baseada no best-seller de mesmo nome, a história se passa num mundo pós-apocalíptico, em que os Estados Unidos foram destruídos, surgindo um novo território com 18 distritos. Jennifer interpreta Katniss Everdeen, uma garota de 16 anos que se transforma em heroína ao se oferecer como tributo no lugar de sua irmã, numa espécie de Olimpíada, em que adolescentes lutam até a morte para proteger o seu Estado. Como em toda história de amor, Katniss se vê dividida entre o amigo Gale (Josh Hutcherson) e o companheiro de luta Peeta (Liam Hemsworth).

fotos: divulgação

Você era fã do livro [*Jogos Vorazes*] antes de ser escalada para o papel de Katniss?
Muito. Mas eu não estava tão louca com a ideia do filme. Amo tanto os livros e estava preocupada que isso pudesse arruiná-los. Mas toda a equipe é fã da história. Então, a gente estava bem determinado a passar tudo de forma verdadeira

Como foi fazer as cenas de luta nas florestas fechadas? Você precisou de treinamentos específicos?
Sim, tive de treinar corrida livre, arvorismo, escalada na pedra, combate corporal e arco e flecha, que eu amei.

Como você descreve a sua personagem?
Ela é uma heroína não premeditada. Na verdade, ela é vulnerável e forçada a ser forte. Eu não acho que ela realmente entre na história como uma guerreira, apenas uma garota que ama sua família e é forçada a se tornar heroína. Mas ela é fogo.

E você se identifica com ela?
Sim, no sentido de parecer forte, mas ter alma de garota. As pessoas me dizem que eu pareço superautoconfiante, mas eu também sou bem insegura.

Qual era a atmosfera no set de *Jogos Vorazes*?
Era total como acampamento de verão, sabe? Palhaçada o tempo inteiro. Eu realmente não sei se vou dar conta de assistir ao filme sem rir, porque tudo vai me fazer lembrar as coisas que fazíamos no set. Teve uma vez em que morri de medo, quando o Josh Hutcherson colocou um boneco morto, um dos tributos, no meu banheiro e fechou a porta. Isso foi assustador!

> "As pessoas me dizem que eu pareço superautoconfiante, mas eu também sou bem insegura."

Como é trabalhar com o Liam Hemsworth?
Ele é simplesmente doce, tanto na tela quanto na vida real... Ele é um querido e engraçado e meio que tudo o que você sonha sobre ele é isso mesmo.

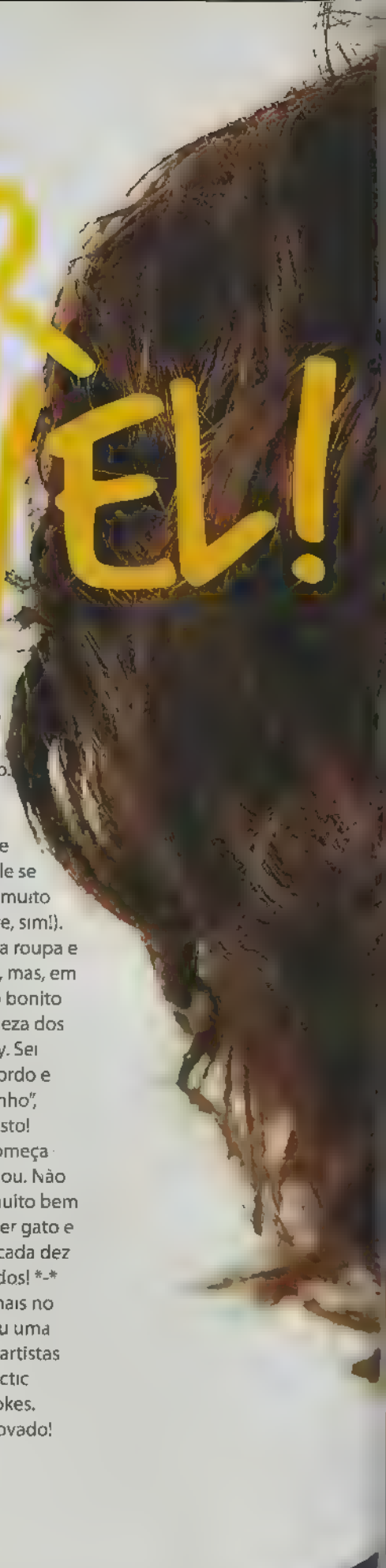
Nossas leitoras querem saber se você escolheria Peeta ou Gale?
Isso vai dar polêmica, porque qualquer um dos dois vai me ligar e me fritar. Eu não sei, porque Gale é o melhor amigo, mas o Josh [*Peeta*] é tão doce. Eu acho que fico em cima do muro.

O que você achou dos figurinos?
Oh meu Deus, os cenários e os figurinos foram inacreditáveis! Mas eu estava cansadérrima, porque no começo nós filmamos as cenas de luta e era a mesma roupa todos os dias, calça cargo e camiseta... Eu não via a hora de colocar um vestido, um batom ou algo assim.

O que mudou na sua vida?
Ah, agora eu estou muito mais requisitada, mais ou menos todo mundo tem aquele pensamento tipo: "Você já assistiu àquele tal filme? Pra qual você vai votar?" [*Jennifer se tornou membro da Academia de Artes de Hollywood*]

E já existem planos para os outros filmes da trilogia?
Nós somos um time com foco no presente. Mas meu único pedido é que as próximas filmagens tenham menos cenas de corrida, porque eu não aguentava mais correr [*risos*].

MELHOR IMPOSSÍVEL!



Era um sábado de sol, daqueles de verão. Bom pra ficar na piscina com as amigas... Quer dizer, isso se você não for jornalista. Ou ator da novela *Rebelde*. Explicamos: este perfeito dia de "descanso" era, na verdade, dedicado ao ensaio fotográfico com o gaaato Chay Suede. Cá entre nós, trabalhar num sábado não foi esforço algum, e as meninas aqui da redação não faltaram ao estúdio! O ator chegou no horário combinado, todo estiloso, esbanjando simpatia com o seu sotaque carioca – que adquiriu depois que se mudou de Vitória para o Rio de Janeiro –, deixando a equipe boquiaberta com a sua beleza. Logo foi experimentar os modelitos e fez questão de dizer o que gostava ou não de vestir. Abriu uma mala gigantesca, cheia de opções, montou alguns looks e mostrou que entende e gosta de moda. "Um dos meus sonhos para o futuro é ter uma marca. Quero fazer faculdade de moda. É um hobby e quero aprender mais", contou o fofo. Chay é bem vaidoso e gosta de estar arrumadinho, o que não significa que ele se considere um cara muito bonito (mas a gente, sim!). "Às vezes, visto uma roupa e acho que fica legal, mas, em geral, não me acho bonito nos padrões de beleza dos príncipes da Disney. Sei lá, tem dias que acordo e acho que tô bonitinho", disse. Aham, modesto! Quando as fotos começaram, o cara se revelou. Não é que ele manda muito bem nesse negócio de ser gato e famoso? Onze em cada dez cliques ficavam lindos! *-* Para entrar ainda mais no clima, Chay montou uma playlist que reunia artistas como The Kinks, Arctic Monkeys e The Strokes. Gosto musical: aprovado!

Chay veste paletó acervo pessoal camisa Tud Loja e gravata Babet

VIDA REBELDE

Em *Rebelde*, ele vive um garoto que só quer saber de curtição. Já na vida real, Chay é bem responsável e se diz feliz e realizado, mesmo com seus 19 anos de idade. Espantada? Em menos de três anos ele passou de um garoto normal a queridinho das meninas de todo o Brasil, tudo isso graças a um empurrãozinho do seu pai, que o inscreveu no programa *Ídolos*, da Rede Record. "O *Ídolos* me fez escolher a minha profissão, me fez decidir que eu queria ser artista. Meu pai me inscreveu, aí, depois do programa, passei a querer alguma coisa", contou à **Atrê**. A partir daí, o sucesso não demorou. Logo foi convidado para estrelar *Rebelde*. Atualmente, está tão envolvido com o seu personagem que para se diferenciar dele, fala de si mesmo na terceira pessoa. É difícil saber se ele é mais Thomas ou Chay. Complexo, né? Eu também achei! O ator ainda está se descobrindo na carreira e, para ele, cada dia é um aprendizado, principalmente quando está com os colegas de elenco. "As pessoas são diferentes, mas têm muito valor. São meus professores em vários momentos da minha trajetória", diz.

Chay usa camisa Tua Loja e gravata Babel.

Chay veste blazer
DTA e camiseta Trend
T para Carter

Chay usa paletó Costume (acervo pessoal), camisa branca Tua, gravata Babel, cinto (acervo pessoal), óculos Ray Ban para Luxottica e sapato M-Zero.

Quem vê o fofo arrasando corações por aí nunca vai imaginar que, no colégio, ele passava longe de ser número 1 no top 10 das garotas. "Não era o gato do ano, mas também não era o excluído da lista. Ficava por ali. Se sobrasse alguém, eu estava lá pro aconchego", brincou. Dono de um dos olhares mais envolventes que já vimos aqui na **Atrevida**, o cara é todo descolado, fala de tudo abertamente, mas quando o papo é sobre meninas ele ainda é tradicional, bem romântico. É do tipo que fica todo bobo quando está apaixonado e gosta de agradar, mas do jeito dele, é claro, sem muita melação (na medida certa, meninas!). Na hora da paquera, por exemplo, não gosta que a garota tome a atitude. "Acho que a menina não tem de mandar uma cantada. A cantada está no jeito de olhar, de sorrir... A garota tem todos os artifícios para deixar entender o que ela quiser, não precisa falar nada." Fica a dica! O ator, que já namorou a atriz e colega de elenco Sophia Abrahão, atualmente está livre, leve e solto. E se você quer conquistar esse coraçãozinho solitário, ele entrega: "gosto da beleza latina, aquele olhar fulminante, sabe? Gosto de morena, mas gosto das loiras também [*risos*]. Não sei, o tipo do Chay não é tão difícil assim, entra todo tipo de garota. O Chay tem amor pra todo mundo!" E aí, alguém se candidata?

"ACHO QUE A MENINA NÃO TEM DE MANDAR UMA CANTADA. A CANTADA ESTÁ NO JEITO DE OLHAR, DE SORRIR... A GAROTA TEM TODOS OS ARTIFÍCIOS PARA DEIXAR ENTENDER O QUE ELA QUISER, NÃO PRECISA FALAR NADA."

Chay veste moletom Puramania, calça King 55, tênis Converse All Star, suspensório King 55 e luvas Everlast

Por Sarah Ferrari

Questões de pele

Pele é mesmo um caso sério. Você tem muitas dúvidas sobre o assunto? Nossas Superatrês também. Vai vendo!

[illegible]

Anne Caroline Plank (@annecplank)

Mais ou menos! Os efeitos do excesso de alimentos ricos em açúcar têm sido estudados, mas ainda não há uma conclusão. O que se sabe é que dietas ricas em gordura (recheadas de fast-food, guloseimas e por aí vai...) geram desequilíbrio hormonal e a coitada da pele é a que mais sofre. Mas isso não quer dizer que você deva abolir o chocolate pra sempre da sua vida (a TPM agradece!). Basta comer com moderação. Um pedacinho basta, não precisa detonar uma barra gigante por dia. ;)

[illegible]

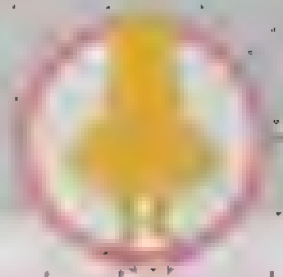
Bianca Inocêncio (@biapalugan)

Não. A pele do rosto é diferente da do resto do corpo: mais sensível e tem mais tendência à oleosidade. Então, use um produto indicado para cada área do corpo e fique ligada às indicações dos rótulos dos produtinhos para garantir a eficácia.

"Eu tenho a pele muito oleosa e já fiz várias receitinhas da minha família e de alguns sites para melhorar, só que nada funcionou! Por quê?"

Daniele Teles dos Santos (@_morangoote)

Nem sempre o que funciona com uma pessoa vale para outra. Isso serve, inclusive, para as receitas caseiras. O mercado da beleza está cheio de produtos com qualidade. Ah, e para cuidar da pele oleosa, lave o rosto, no máximo, três vezes ao dia com sabonete específico. Use adstringente e hidratante oil-free



"Queria saber se existe alguma dica para diminuir os poros da pele e não ficar tão feio quando eu estiver sem [illegible]"

Pâmella Paschoal (@pamellapaschoal)

Uma das maiores características de uma pele oleosa são os poros muito dilatados. Para disfarçá-los, use um primer facial, que ajuda a fechá-los e deixa a pele superhomogênea. De quebra, o produtinho controla a oleosidade da pele e segura o make por mais tempo.

"É verdade que creme dental funciona como secativo para espinhas e é indicado também para tratar queimaduras?"

Bruna Lais da Silva (@brunaa_pink) e Andreia Helena (@andreiahelena)

No way! Essa história não tem fundamento científico. A pasta de dente, em contato com o ar, resseca e refresca, dando a impressão de que vai funcionar para secar a espinha e aliviar alguma dor na pele, enquanto, na verdade, só vai obstruir os poros e piorar a situação, seja ela qual for. Portanto, procure um médico para que ele indique o melhor para seu caso.

"Sempre tive sardinhas – e odeio! E, para piorar, elas estão aumentando cada vez mais! O que eu faço?"

Lorenna Guerra (@Looooore)

Se quiser evitar o aparecimento de mais sardas, não ouse sair de casa sem usar e abusar do filtro solar. E esta dica vale não apenas para o rosto, mas, sim, para o corpo todo. Caso queira camuflar as sardinhas que já tem, invista em uma base + pó, que o resultado é garantido.

"Quais tipos de alimentos ajudam a diminuir a oleosidade da pele e quais a deixam mais oleosa?"

Adália Sá (@cherryia)

Para evitar a oleosidade, abuse de alimentos ricos em vitamina C (acerola, cenoura, laranja, limão, mamão papaia e melão) e vitamina A, composta pelo exército das frutas vermelhas (morango, amora e framboesa). Já os vilões da pele são aquelas comidinhas que a gente adora, como as frituras e muito doce.

"Afinal, os cravos devem ser espremidos ou não?"

Nathália Lima (@_nathaa_)

Eles podem ser espremidos, mas nunca com as próprias mãos – só com as de especialistas. Cravos nada mais são que um comedão, ou seja, a oleosidade (sebo) que não foi eliminada pelo corpo e que, em muitos casos, se transforma em pontinhos pretos. Para se livrar deles, faça uma limpeza de pele com um profissional e evite inflamações e cicatrizes.

Quem deu as infos: Carla Vidal, médica dermatologista

Por Sarah Ferrari

Foto: shutterstock

Geek Style

Usar óculos deixou de ser old fashioned para se tornar hit. Por isso, assuma o seu probleminha de visão com muito estilo e aprenda a fazer um make de dar inveja, realçando seus olhos por trás das lentes.

1 Comece preparando a pele com uma base líquida ou pastosa do tom da sua pele. Espalhe bem e finalize com pó compacto. Dê atenção especial à área dos olhos, passando corretivo, e esconda bem as olheiras, já que é a região do rosto que ficará mais em evidência.

2 Aplique um blush rosado no centro das maçãs do rosto se você for branquinha, ou um tom bronzant, caso seja morena ou negra. O blush ressalta a área, que costuma ser escondida pelos óculos maiores.

3 Para criar um efeito pop-up nos olhos, passe uma sombra iluminadora na pálpebra móvel. Fique esperta: nunca deixe a sombra ultrapassar a linha da armação dos óculos #pegamalnafoto.

4 Para deixar os olhos como protagonistas fiéis do rosto, aposte no delineador. Se fizer a onda básica, invista no preto ou marrom; já se a ideia é ser descolada, aposte no colorido.

5 Penteie e marque bem as sobrancelhas com a escovinha da máscara para cílios transparente. Se a sua tiver alguma falha ou um pelinho que foi tirado por engano, preencha-a com uma sombra marrom ou lápis de olho. Sobrancelhas benfeitas realçam a armação cool dos óculos e podem deixar o rosto mais bonito.

6 Finalmente, aplique uma máscara para cílios preta, mas use-a apenas nos superiores. Deixe os lábios mais neutros, usando um gloss cor de boca ou hidratante.

Acerte no make!

Dê adeus ao efeito de óculos fundo de garrafa ou olho de peixe! Confira as dicas para disfarçar cada tipo de problema dos óculos e arrase!

Sombra dourada, Catharine Hill. (R$ 23,40)

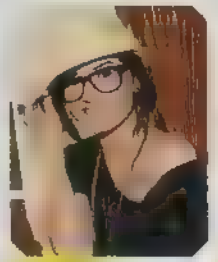
Sombra cor Caxemira Duda Molinos, Sacks (R$ 36,90)

Coisa de diva

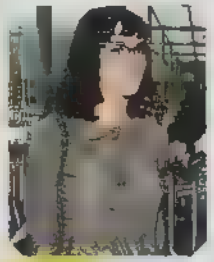
Que lentes de contato, que nada! Diva que é diva usa óculos. Olha só as celebs que assumem o acessório e mostram que ele tem personalidade de sobra.

Fotos: reprodução

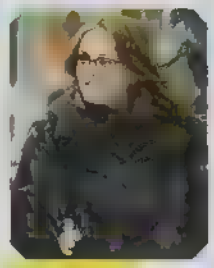
Anne Hathaway



Demi Lovato

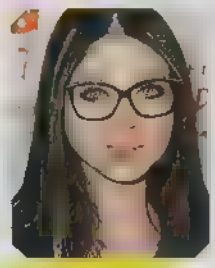


Katy Perry



Leighton Meester

Hilary Duff



Michelle Trachtenberg

Por Sarah Ferrari

Escova Express!

Acordou atrasada para ir ao colégio bem no dia de ver o boy magia? Ou pior, seu cabelo está uma verdadeira juba de leão? Calma, isso tem solução e leva apenas 20 minutinhos. Olha só...

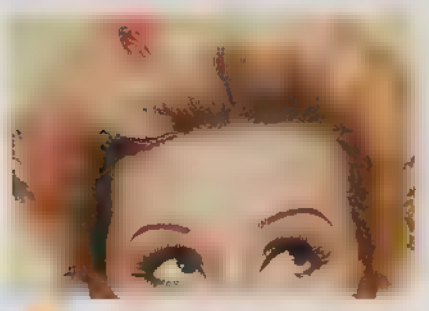
Não se desespere se seu cabelo se revoltou naquele que seria o melhor dia do ano! A gente ensina você a dar um jeito nele rapidex:

1 Comece lavando os cabelos com xampu e condicionador – de preferência antifrizz, para evitar aqueles fios irritantes. Fique esperta: cabelo sujo não segura a escova por causa da oleosidade.

2 Depois, seque os cabelos com a toalha e aplique produtos especiais, chamados de termoativados: Isso cria uma textura, deixa as madeixas mais lisas e evita que os fios ressequem com a temperatura do secador.

3 Divida o cabelo em quatro partes e comece secando as individualmente com uma escova redonda, de dentro para fora. Se tiver dificuldade com esta escova, use aquelas do tipo prancha, e seque o cabelo penteando-o sem parar.

Fotos: Shutterstock



4 Uma vez com o cabelo seco, faça uma divisão central e enrole bobs largos. Fique com eles na cabeça enquanto coloca sua roupa. Depois, com o secador, jogue um jato de ar bem quente nos cabelos e, depois, aplique um pouco de spray fixador.

5 Tire os bobs, solte os fios com os dedos, "alisando" os cabelos para esconder qualquer vestígio do spray e o frizz. Passe um pouco de reparador nas pontas e voilá! Ah, e se você quiser um cabelo lisão, finalize com a chapinha nas madeixas mais rebeldes.

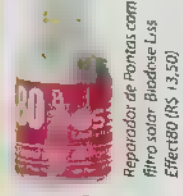
#FicaDica: quanto maior a temperatura do secador, mais fácil será modelar os cabelos da forma que você pretende.

Produtos para te ajudar

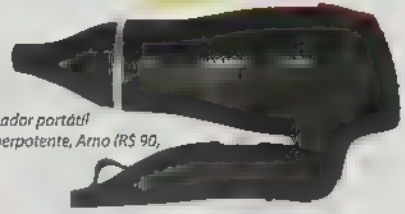
Escova para modelar os cabelos, Condor (R$ 32)

Fixador Spray para proteger os fios, Lowell (R$ 24,30 embalagem de 120 ml)

Shampoo Bossa Nova para evitar o frizz e hidratar as madeixas, Cadiveu (R$ 42 embalagem de 250 ml)



Reparador de Pontas com filtro solar Biodose Liss Effect80 (R$ 13,50)



Secador portátil superpotente, Arno (R$ 90,

Escova ideal

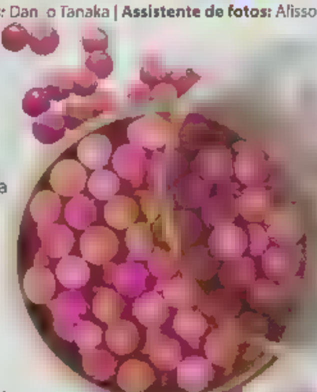
Acerte na escolha da escova para seu tipo de cabelo:

- Cerdas naturais: evitam frizz e não arrebentam os fios.
- Corpo de cerâmica: retém o calor, facilitando a modelagem.
- Grande distância entre as cerdas, indicada para cabelo grosso.
- Pequena distância entre as cerdas: para a franja ou cabelo curto – indicada para quem quer deixar as pontas enroladas.
- Tipo prancha: indicada para pentear cabelo comprido ou para obter um efeito liso nas pontas.

Quem deu as dicas: Humberto Cintra do Salão Marcos Proença e o livro *Como seu cabelo pode transformar seu visual*, por Rodrigo Cintra, o cabeleireiro do programa *Esquadrão da Moda*.

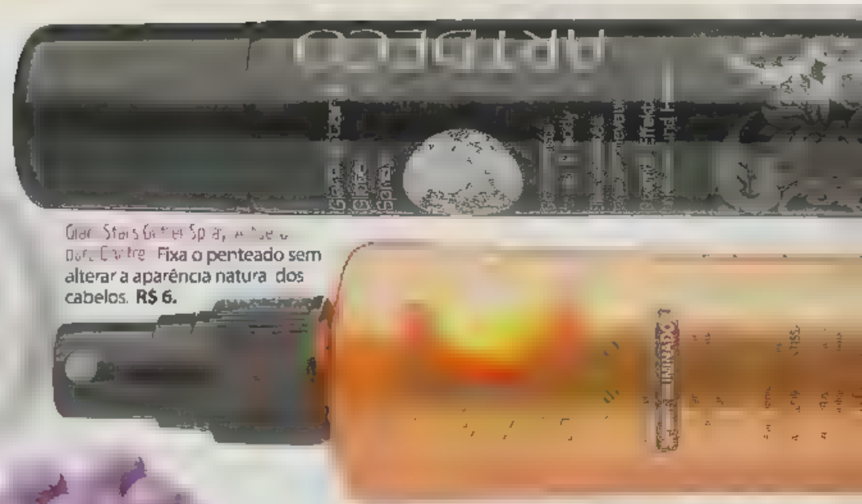
nécessaire

Por Sarah Ferrari **Fotos:** Danilo Tanaka | **Assistente de fotos:** Alisson Ricardo



Pérolas iluminadoras, Fenzza, R$ 6. "Este produto é demais! O efeito blush + bronze e bem iluminado e natural, não fica aquela coisa brilhante e cintilante no rosto. Além disso, é bem parecido com um que conheço de uma marca francesa caríssima. Portanto, está aprovado."
Bárbara Avellar (@baabi a), Superatré

Glam Stars Glitter Spray, ... Fixa o penteado sem alterar a aparência natural dos cabelos. **R$ 6.**



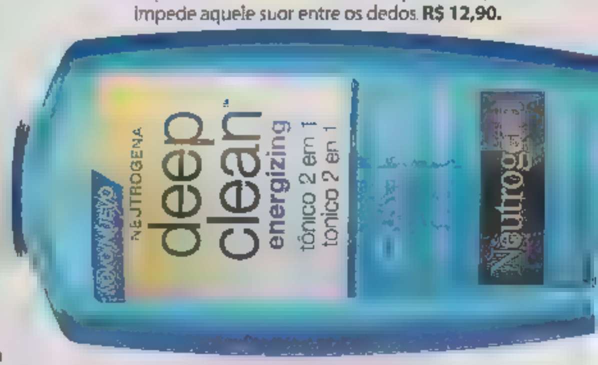
Spray iluminador, Bio Extratus. Aplique nos cabelos úmidos ou secos para deixar os fios brilhantes, hidratados e protegidos dos danos causados pelo sol e mar. **R$ 9,50.**

... Que tal fazer uma massagem by yourself enquanto toma um banho? Sim, já é possível! **R$ 27,50.**

Creme hidratante para as mãos de raspadinha de glicose ha Jequiti. Além de deixar as mãos hipermacias, impede aquele suor entre os dedos. **R$ 12,90.**

Bene Tint, Benefit. Este líquido vermelho parece um esmalte... Mas não é! Sua função é dar cor aos lábios e um ar incrível de saúde às bochechas, que dura o dia todo. **R$ 128.**

Blush em pó, Jequiti. O efeito bronzeado cobre até as imperfeições da pele. É como levar o sol dentro do nécessaire. **R$23,80**



Tônico 2 em 1 Deep Clean Energizing, Neutrogena. Limpa a pele, reduz os poros do rosto e proporciona uma sensação bem fresquinha na hora da aplicação. **R$ 21,90.**

2em1

... two Top Beauty. Fórmula exclusiva que muda de cor ao sol. **R$ 4,10**

Double Effect Demaquilante Bifásico, Nivea. Tira o make com bastante facilidade, inclusive as máscaras de cílios à prova d'água. **R$ 18.**

Nécessaire, ... Pode ser usada como uma clutch descolada ou bolsa, já que vem acompanhada de uma alcinha. **R$ 95.**

Brilho labial, Fenzza. Com duas cores e dupla função: de dar cor aos lábios e iluminar. **R$ 2,50.**

... Um lado desenha o contorno dos olhos, enquanto o outro tem função de sombra. E mais, é resistente à água e contém agentes hidratantes. **R$ 15,90.**

Uma edição especial para revolucionar o mundo da moda e o seu guarda-roupa!
Turminha teen
Turminha fashion
Pixel
Pixel
Já nas bancas!
www.luluteen.com.br

CRIMES DE BELEZA

Certeza que alguma vez na vida você já cometeu um baita deslize contra o seu look. A gente às vezes faz uns atentados que parecem inocentes mas que, no final das contas, podem render um verdadeiro preju à aparência...

Texto: Sarah Ferrar
Arte: Regina Mizuno

Fotos: Luciano Munhoz
Assistente de fotos: Josemar Alves
Styling: Dani Bonani
Maquiagem e cabelo: Diego Wisniewski
Modelos: Bruna Lucchesi (Elite) e Thais Melo (Equipe)

Thaís veste colete listrado Renner e camiseta Marisa.

CRIME: [illegible]

FICHA CRIMINAL: [illegible]

HABEAS CORPUS: [illegible]

Bruna usa malha listrada C&A, camiseta Marisa e anel Carol Gregori.

CRIME: [illegible] os fios molhados

FICHA CRIMINAL: você vai para o banho e não tem muito tempo para secar o cabelo. Aí, como não sabe o estado em que ele vai ficar depois de secar ao vento, resolve simplesmente prendê-lo, molhado mesmo, para evitar uma rebelião. Só que, sem saber, você está abafando o couro cabeludo e marcando o fio. Se for cometer esse crime com frequência, a marca é perpétua. Além disso, os fios ficam fragilizados e começam a quebrar [illegible]

HABEAS CORPUS: é possível [illegible] sem a ajuda do elástico! Enquanto [illegible], aplique um creme [illegible] leave-in. Deixe o secar ao natural - se o cabelo estiver hidratado, não vai armar. Ou aposte no secador com moderação. Assim, o cabelo fica menos armado e você nem precisa lançar mão da maria chiquinha. \o/

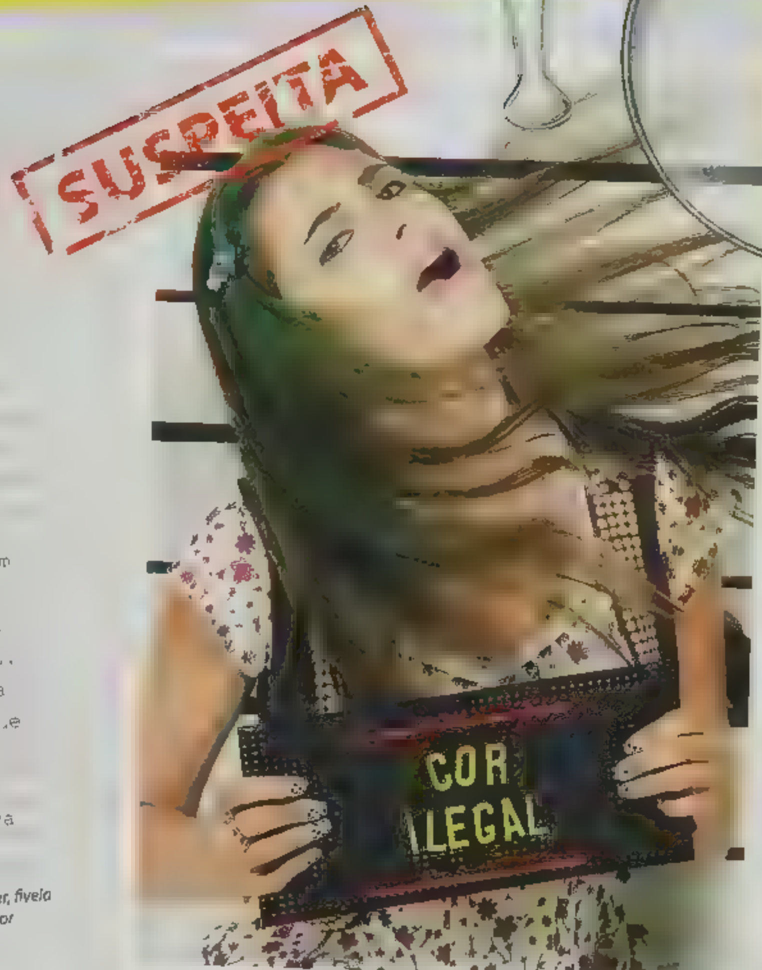
Bruna veste cardigã Costume, blusa Damyller, brincos Lázara Design e anel Bia Bijoux.

CRIME: [illegible] cabelo, não gostar da [illegible] e se arrepender.

FICHA CRIMINAL: você tem todo o direito [illegible] copiar o ruivo incrível [illegible] Marina Ruy Barbosa [illegible] platinado da Dakota Fanning. Mas se for um acidente a cor ficar péssima, as mechas ressecadas e bater aquele arrependimento, acredite: você não estará condenada a ter um visu prejudicado até o cabelo crescer novamente [illegible]

HABEAS CORPUS: antes de pintar as [illegible] um teste com uma foto [illegible] sites como www.thehairstyler.com e www.[illegible] Neles, é possível experimentar [illegible] das [illegible]. Depois, se achar que a cor [illegible] explique ao cabeleireiro [illegible] que quer. Se quiser economizar [illegible] em casa, fique atenta! [illegible] desccolorantes [illegible] sem uma orientação profissional. Peça um help!

Thaís usa colete Equus, blusa Carrefour, fivela de cabelo Carol Gregori e anel Rosa Flor



CRIME: espremê-las sem dó nem piedade.

FICHA CRIMINAL: espremer cravos e espinhas pode render cicatrizes perpétuas. Afinal, nem toda espinha pode ser espremida. Deixe suas mãos bem longe daquelas em fase inicial, duras e vermelhas. Se cutucar, é certeza de piora, inchaço e inflamação. A espinha que estiver no estágio de pus, com um ponto amarelado na superfície, pode ser espremida em casos extremos, como no dia daquele encontro bapho.

HABEAS CORPUS: para dar adeus à espinha amarela, lave as mãos [illegible] água e sabonete. Depois, [illegible] em adstringente [illegible] pele, principalmente [illegible] da espinha. Com uma agulha esterilizada, fure-a (com muito cuidado) na parte amarelada e retire todo o pus que conseguir, mas sem fazer a área sangrar. [illegible] você estará em liberdade [illegible]

Thaís veste colete Riachuelo, vestido Toli, botton comprado da Galeria do Rock, anel de laço Renner e anel caveira Lavinia Acessórios.

CRIME: tirar pelos a mais da sobrancelha.

FICHA CRIMINAL: a constante ameaça dos pelos nas áreas visíveis do nosso corpo continua a levar girls à loucura. E quando o excesso de pelos está na sobrancelha, então... As chances de você retirar além do que deve são grandes! #help!

HABEAS CORPUS: quando os pelos são retirados em excesso, o jeito é esperar que eles cresçam novamente. Tentar consertá-la com a pinça é um risco ainda maior de afinar mais a sobrancelha. Para reverter o processo de um pelo mal tirado, não precisa chamar o advogado! Basta ter à mão um lápis de olho marrom ou um kit de sombras para correção de sobrancelha. Com um pincel, esfume um pouco de [illegible] na área que estiver faltando pelos e [illegible] desenhe a forma [illegible]. E lembre-se: respeite o traçado natural [illegible] fake.

Bruna veste camisa xadrez Eskala, gravata Pó De Arroz, brincos e pulseiras Carol Gregori.

CRIME: tomar muito sol, ficar vermelha, sentir a pele arder [illegible] resto das férias e descascar no final.

FICHA CRIMINAL: as queimaduras de sol chegam de fininho, se escondendo atrás do bronze de diva para, no final, se transformar em inimigas. Sim, elas [illegible] a hidratação natural, a cor e a [illegible] da pele. Por isso, quem ama tomar sol [illegible] entre 10h e 16h [illegible] um sério risco de perder [illegible] e se descascar. Sem falar no risco de, em alguns anos, ter um câncer de pele.

HABEAS CORPUS: para fugir dessa roubada, por mais morena que você seja, aposte no filtro solar com FPS 30, no mínimo, e reaplique a cada duas horas. Depois de tomar aquele solzinho, use um bom hidratante e pós-sol. Caso você seja pega pela vermelhidão e ardência na pele, use cremes à base de aloe vera e faça esfoliação só depois de três dias.

Thais usa regata Toli, brincos Carol Gregori, anel Virgin Again e pulseiras Renner

CRIME: [illegible]

FICHA CRIMINAL: [illegible] (boletim de ocorrência) aponta que [illegible] está acostumado à vida trash da [illegible]. As consequências? Gordurinhas [illegible] espalhadas pelo corpo, além de todos os problemas de saúde [illegible] por péssimos [illegible], como o risco de diabetes, [illegible]...

HABEAS CORPUS: moderação é tudo. Fast food (bem) de vez em quando não tem [illegible] segurar ao máximo, [illegible] pato. [illegible] pequenos lanches, [illegible] cereal ou uma fruta, por exemplo.

Thais usa camisa Marisa, regata 3.AM, pulseiras Lavinia Acessórios, anel Lázara Design e brincos Carol Gregori.

CRIME: [illegible] maquiagem.

FICHA CRIMINAL: [illegible] #fail [illegible] algumas rugas no futuro, nem pense em [illegible].

HABEAS CORPUS: [illegible] passado o demaquilante [illegible] hidratante. Esse [illegible] uma pele [illegible], além de evitar [illegible] para o dia seguinte.

Bruna veste colete Espaço Fashion, blusa Renner, colar Otávio Giora e anel Carol Gregori.

CRIME: pesar a mão no blush.

FICHA CRIMINAL: [illegible] o blush não tem meio-termo: [illegible] BFF [illegible] inimigo mortal. Ele é capaz de dar um ar de saúde [illegible] ou de detonar o look. Você ainda será [illegible] de ser a caipira da festa [illegible] fora de ép[illegible] e a prova do crime [illegible] blush está na moda, mas exagerar é [illegible].

HABEAS CORPUS: para evitar [illegible] deve ser um dos [illegible] no make. De preferência, deve ser aplicado com um [illegible] mais natural e nada marcado. [illegible] passando no ossinho das maçãs do [illegible] movimentos de vai e vem com o pincel em direção [illegible] orelhas. Para saber qual cor de blush combina com você, [illegible] Se quiser um tom de verão, não importa a sua cor, opte por um pó iluminador ou bronze.

Thais está com colete Toli, camiseta e brincos, ambos da Marisa e anel Carol Gregori.

CRIME: roer as unhas.

FICHA CRIMINAL: seja porque levantou uma lasquinha, seja porque você está ansiosa, roer a unha é um atentado muito comum no dia a dia. Esse crime hediondo pode, entre outras coisas, espantar os gatinhos. Ou você acha que eles não reparam no cuidado que as meninas têm com as unhas.

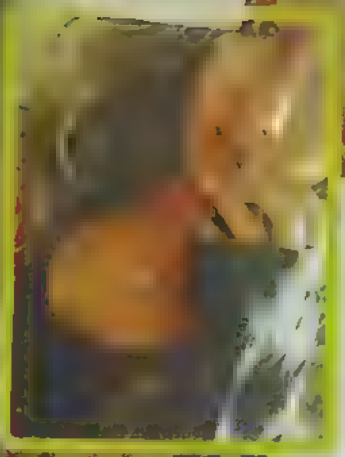
HABEAS CORPUS: a fiança para se livrar da prisão é baratinha e simples. Use semanalmente nas unhas uma base que tenha em sua composição "capsaicina" - um derivado da pimenta que tem o gosto hor-rí-vel. Ou seja, largar este vício, que é um verdadeiro vilão da b[illegible] feminina, será simples e rápido. Manter as unhas sempre pintadas também é uma forma de evitar o problema. Afinal, se você gastar com manicure (ou se tiver o trabalhão de pintar as próprias unhas), não vai querer fazer este estrago, vai?

Bruna usa camisa Renner, camiseta Damyller e anéis Lavínia Acessórios

Esporte Mania

Pegou bode de academia? Pode ficar calma porque há, sim, outras maneiras de ficar magra e linda fazendo exercícios bem divertidos e ao ar livre. Nossas Superatrês e leitoras Atrevidas nos contaram quais são os esportes que estão bombando pelo Brasil.

Colaborou Bianca Santos
Arte: Viviane Lopes

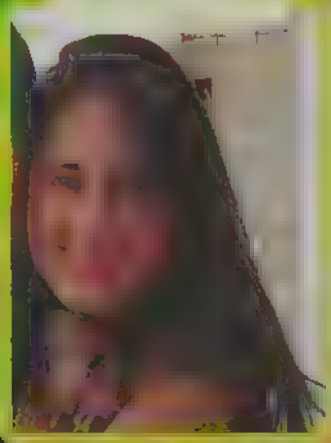


>> Bocha

Grau de

"No verão daqui, nas praias do Sul, a bocha está fazendo o maior sucesso. Talvez as meninas pensem que seja um esporte estranho à primeira vista, mas eu garanto que é muito divertido. Perfeito para jogar com os amigos!"
Giulia Oliveira (@myweaponis), São Leopoldo, RS (Superatrê)

Como funciona? Primeiro, formam-se duas equipes com duas bolas para cada uma. As regras são básicas: há uma bola menor que é lançada por um dos jogadores no início e, durante o resto do jogo, quem acertar a bocha (bola maior) mais próximo do bolim (bola menor) faz pontos.
Em uma hora eu perco: 420 calorias.
É bom porque... A bocha dá uma turbinada nos braços, já que é a parte que você mais usará.



>> Slackline

Grau de

"O slackline está virando febre aqui no Rio de Janeiro. No começo é bem difícil, mas depois você vai pegando o jeito. Quem dá os primeiros passos no slackline não consegue mais parar!"
Paola Azeredo (@PaolaAzeredo), Saquarema, RJ (Superatrê)

Trata-se de uma fita elástica, na qual a pessoa tem de atravessar enquanto se equilibra. Além de andar, os praticantes fazem manobras, como pulos, movimentos de skate, posições de ioga e até cambalhotas.
Em uma hora eu perco: 250 calorias.
É bom porque... Vai deixá-la sarada, com todos os músculos do corpo fortalecidos.

>> Handebol

Grau de

"Faço aulas de handebol desde os 12 anos de idade. Já participei de várias competições e não consigo ficar uma semana sem praticar. O mais legal deste esporte é o fato de ser bem dinâmico!"
Mônica Andrade (@_MonaAndrade), Piripiri, PI (Superatrê)

Como funciona? É uma mistura de basquete com futebol, em que duas equipes disputam pela posse da bola e tentam marcar gols. Jogar handebol é fácil, mas é preciso dedicação e muito preparo físico para ter um bom desempenho.
Em uma hora eu perco: 750 calorias.
É bom porque... Além de queimar as gordurinhas localizadas, aumentar a resistência física e a agilidade, o handebol estimula o trabalho em equipe.

Legenda:

ATREVIDA.COM.BR

Chega mais, Sel!

Ela passou por aqui acompanhando Justin Bieber, e se você ficou triste porque não conseguiu vê-la de perto, pode comemorar. Selena Gomez está de volta e promete mostrar aos fãs que a espera valeu muito a pena!

Por: Aline Marchiori
Entrevista: Shayna Bradley Scott/IFA
Arte: Regina Mizuno

Quem diria que aquela garotinha de [illegible] protagonista do seriado *Os Feiticeiros de Waverly Place* [illegible] um [illegible] internacional? [illegible] ninguém [illegible] verdadeiro conto de fadas aconteceu na vida [illegible] Selena Gomez cresceu, [illegible] mais bonita [illegible] famosa, fez filmes, lançou [illegible] e de quebra, fisgou o coração de um dos [illegible] mais cobiçados do mundo: Justin Bieber [illegible] invejinha boa [illegible] definitivamente [illegible] não é para qualquer [illegible] entre nós, [illegible] motivo suficiente para agradecer diariamente todas as forças divinas. Mas acredite, ainda tem mais! Recentemente, ela ganhou uma estátua de cera no museu Madame Tussauds, em Nova York, seu álbum, *When the Sun Goes Down*, ficou no Top 10 da revista *Billboard*, e atualmente a morena está sendo cotada para atuar em vários filmes gringos. Tá bom pra você? Aproveitando esse clima de sucesso e glamour, fomos atrás de Sel na Califórnia para descobrir quais são os seus próximos planos. Afinal, a fofa está desembarcando no Brasil em poucos dias e a gente [illegible] um esquenta digno. Check it out!

Quais são seus sonhos profissionais?

[illegible] período de transição [illegible] grandes filmes [illegible] boa música e me divertir. Quero me concentrar nisso e em mim mesma.

Qual é a melhor parte e a mais difícil de ser famosa?

[illegible] poder [illegible] isso para fazer [illegible] Para mim, é a minha música [illegible] capaz de fazer e estou fazendo até hoje. Tenho minha linha de roupas, meu perfume, o Unicef e meu trabalho de caridade. A desvantagem é que fica um pouco [illegible] superficial algumas vezes, e você é pega [illegible] seu próprio mundo [illegible] não é saudável.

Qual é a melhor coisa que você tirou de experiência de *Feiticeiros*?

Eu aprendi demais. Sempre que as pessoas me perguntam isso, digo que o elenco e o grupo só me ensinaram muito! Agradeço a David Henrie (*que interpretou Justin Russo*) e Jake T. Austin (*que interpretou Max Russo*), especialmente David, por me desafiar como atriz, porque ele me fez melhor.

> "Estou em um período de transição agora, então, quero fazer grandes filmes, boa música e me divertir. Quero me concentrar nisso e em mim mesma."

Os fãs são apaixonados por *Feiticeiros*. Qual é a melhor coisa que eles dizem?

está transbordando de amor. Todos eles interpretam a minha música de forma

diferente, e têm suas próprias visões.

Qual foi o seu episódio favorito?

Nunca tive um episódio favorito. Eu

ra, porque nós tivemos o nosso ritmo, tivemos nossas coisas e não era o fim. Realmente gostei dessa temporada.

Se você pudesse ter um poder na vida real, qual seria?

a magia deve ser horrível! Você me vê na série? Nunca dá certo, então, não sei como faríamos na vida real.

Você guardou alguma lembrança da série?

Os produtores nos deram uma caixa de vidro muito legal com uma gravura e com cada uma das varinhas que usamos por quatro anos. Está no escritório da minha mãe.

E agora, o que vem por aí?

outro, *Hot Mess*. Os dois são diferentes: o

sobre quatro meninas. Vai ser legal! E eu também

vou trabalhar em meu quarto álbum.

Você tem um CD em espanhol. Como é a resposta para isso?

indo bem. Não sou fluente [em espanhol], por isso é bom ser capaz de comunicar parte de mim para a América do Sul.

As músicas do seu iPod surpreendem as pessoas? O que você costuma ouvir no dia a dia?

Acho que surpreende sim. Tenho um monte de rap no iPod. Gosto de country e também curto coisas mais antigas, como dos anos 1950.

Olhando para trás, quais conselhos daria a si mesma no início?

Não sei. Acho que, na verdade, eu não ia acabar me dando bons conselhos e provavelmente, não iria me dar um bom

aos episódios penso no que estávamos fazendo durante esse tempo.

Que conselho você daria para as próximas estrelas da Disney?

Agora é pra valer!

4 de fevereiro, e em São Paulo, no dia 5.

Mapa do estilo

Sel foi eleita uma das estrelas mais elegantes de 2011. Descubra tudo sobre o estilo da gata e copie sem medo! Afinal, ela é uma das nossas musas, certo?

Por: Sarah Ferrari

Linda e proprietária de um estilo despojado e chic, Selena vive arrasando nos tapetes vermelhos e fazendo seu bofinho Bieber suspirar. Quisemos saber o segredo fashion da cantora. Olha o que ela respondeu: "Apenas gosto de estar confortável, não sei as tendências. Nao sei o nome de um monte de estilistas, mas amo moda e o que posso fazer com ela no palco e no tapete vermelho" Sabe aquela garota que pega a primeira roupa que vê na frente, mas parece que ficou horas em frente ao guarda-roupa? Inspire-se!

Jeans + t-shirt

No dia a dia, Sel prefere usar calças jeans de todos os tipos de lavagens (desde as pretas até as mais clarinhas), mas sempre combinando com camisetas divertidas, com frases de impacto ou estampas retrô. Nos pés, ela não abre mão do conforto e não paga de diva dizendo que prefere usar salto alto o tempo todo. Sel confessou que não vive sem um par de All Star.

Fotos: *divulgação / reprodução*

Simple life

Ter estilo não é sinônimo de muito dinheiro e marcas caras. A Sel é do nosso time e adora uma liquidação. Para provar isso, uma das lojas favoritas da gata é a Forever XXI. Ela já desfilou no tapete vermelho com um vestido da marca que custou US$ 21 (o equivalente a R$ 37,80) #morri. A diva tem a sua própria marca, a Dream Out Loud, com roupas e acessórios de pegada ecológica e preço amigo!

Red carpet

Nos eventos formais, festas e tapetes vermelhos, a estrela costuma usar vestidos longos ou até os joelhos, de cores sóbrias, como preto, prata e azul. Aliás, azul é uma das cores favoritas da diva. Lembra o look que ela usou para a festa de Perez Hilton em 2011? O tom dos pés à cabeça!

Beleza de diva

Cabelo escovado, levemente ondulado, olhos esfumados de preto, com bastante delineador e máscara para cílios, um batom nude e blush sem exagerar. Esse é o combo da beleza que Sel ama e usa quase todos os dias. E mais: a atriz não abre mão de uma hidratação semanal nas madeixas.

bem-me-quer X mal-me-quer

Ah, a gente aqui adooooora fazer um testezinho! Você também? Então, olha só este especial que preparamos pra você. E o melhor: tudo sobre me-ni-nos! Caneta na mão?

Texto: Bianca Santos e Paula Carone **Arte:** Wagner Novaes

Ele gosta de você?

Veja se você tem chance com o boy ou se é melhor trocar de paquera.

1 ( ) Sim ( ) Não

2 ( ) Sim ( ) Não

3 ( ) Sim ( ) Não

4 ( ) Sim ( ) Não

5 ( ) Sim ( ) Não

6 ( ) Sim ( ) Não

Resultado:

(Conte 2 pontos para cada acerto, segundo a tabela abaixo)

SIM: 1, 2 e 4

NÃO: 3, 5 e 6

Abra o olho! Pelos sinais que o garoto está dando, é pouco provável que ele sinta algo a mais. Se você já deu todas as pistas de que está a fim e mesmo assim o gato se finge de morto, a melhor saída é esquecê-lo e partir para outra.

Ufa! Pode respirar aliviada porque, sim, ele está caidinho por você. Resista à tentação de cair matando em cima do bofe ou estragará tudo. Respeite o ritmo dele e curta todos os momentos dessa paquera, porque logo mais a coisa ficará séria.

Quem manda nesse namoro?

Descubra se você é a mandona ou a mandada no relacionamento.

1 Sua amiga a convida para uma megafesta na casa dela. Qual é a sua atitude?

Confirma a presença dos dois na hora, mesmo sem perguntar ao bofe se ele está a fim.

@ Diz que adoraria ir, mas que vai ver com o namô se ele não tem nenhum compromisso.

* Inventa alguma desculpa dizendo que não poderá ir, porque já sabe que ele não vai topar.

2 É sábado à noite e seu gato quer assistir ao show da banda predileta dele, mas você está doida para ver aquele filme de romance que estreou. Quem ganha a parada?

* Ele, alegando que o filme ficará em cartaz durante todo o mês, enquanto o show é uma oportunidade única.

Você, é claro, depois de ter feito bico e uma chantagenzinha emocional.

@ Como nenhum dos dois deu o braço a torcer, cada um vai fazer o seu programa.

3 Vocês estão prestes a sair pra balada quando você percebe que ele está usando "aquela" camisa cafona. Qual é a sua reação?

@ Explica, com toda a delicadeza, que aquela camisa não combina com o tênis. Se o boy trocar, ótimo. Se não, pelo menos você tentou.

Faz o maior escândalo e até ameaça cancelar a noitada caso ele não troque a bendita camisa.

* Não fala nada porque sabe que ele pode se chatear, mas fica morrendo de vergonha da breguice dele.

4 Ele combinou de ligar domingo à tarde, mas simplesmente não dá sinal de vida. O que você faz?

@ Liga na casa dele e deixa recado para ele ligar de volta.

* Cancela a ida ao shopping com as suas amigas e fica colada no telefone esperando que ele ligue.

Liga no celular da mãe do seu namorado perguntando onde, raios, ele foi. Se ela disser que está na casa de um amigo, vai até lá buscá-lo.

5 Ele ligou à tarde para marcar um encontro, mas você só chegou em casa às 10 da noite. Quando liga de volta, percebe que ele está bravo. Você:

@ Tenta acalmar o gato com jeitinho e, por fim, consegue convencê-lo a ir à sua casa.

Faz o maior chororô e diz que está supermagoada, tudo para ele se sentir culpado e ficar com dó de você.

* Pede mil desculpas e até desmarca o encontro que tinha com as amigas para poder sair com ele no dia seguinte.

Maioria *

Você domina o relacionamento e não abre mão de mi artimanhas para conseguir o que quer. Só tome cuidado para não parecer mandona demais ou vai acabar magoando o bofe com tantas atitudes egoístas.

Maioria

Ele é o centro da sua vida! Para evitar brigas, você acaba engolindo muitos sapos e, por este motivo, vira a famosa "pau-mandado" da relação. Procure se impor mais e ele ficará orgulhoso em namorar uma garota de atitude.

Maioria @

Não existe aquele climão de competição e mui to menos picuinhas no relacionamento de vocês. Isso só prova o quanto são companheiros. Parabéns, você tem um namoro equilibrado!

teste

Que tipo de gato você atrai?

Você se liga em garotos carentes, companheiros ou protetores? Descubra agora!

1 Numa festa, o garoto que mais chama a sua atenção é:
- O que ataca de DJ, porque está por dentro de tudo que rola e sabe do que a galera gosta.
- O que conversa com todo mundo e dança superanimado a noite toda.
- Aquele misterioso, que passou a festa inteira em um cantinho, na dele.

2 O que você vê quando se imagina com o menino dos seus sonhos?
- Vocês de mãos dadas, numa praia paradisíaca, andando à beira-mar.
- Ele te abraça enquanto assistem juntos a um filme bem romântico no cinema.
- Você está sentada e ele deitado, com a cabeça apoiada no seu colo.

3 Pensando em todos os paqueras e namorados que já passaram pela sua vida, você pode dizer que a maioria deles:
- Era do tipo alto e fortão, que encara qualquer aventura e tem o maior jeito para liderar os programas com a turma.
- Tinha um ótimo astral, além de um papo inteligente e divertido.
- Tinha um olhar sonhador e uma carinha de menor abandonado.

4 Qual é a qualidade que você mais admira em um garoto:
- A facilidade de fazer amigos.
- A coragem.
- A sensibilidade

5 Quais destes gatos chamam mais a sua atenção?
- Joe Jonas, Chay Suede e Neymar.
- Taylor Lautner, Austin Butler e Ian Somerhalder.
- Robert Pattinson, Zac Efron e Daniel Radcliffe.

6 Qual destes presentes você daria no Dia dos Namorados?
- Um montão de roupas novas e descoladas.
- Um celular, para você ligar muuuito pra ele.
- Algo para ele praticar, como um skate ou prancha de surfe.

Ele quer ficar ou namorar?

Será que o cara está a fim de um relacionamento mais sério? Siga as pistas e descubra!

1 Quando estão com a turma ele fica do seu lado e sempre puxa papo com você. Sim ( ) Não ( )

2 Se rola um encontro por acaso ele abre um sorriso e logo puxa papo. Sim ( ) Não ( )

3 Suas amigas contaram que o gato andou perguntando detalhes da sua vida para elas. Sim ( ) Não ( )

Resultado:

Maioria A: companheiro

O menino dos seus sonhos tem um ótimo papo, bom humor e é daqueles que topam tudo, a qualquer hora. Não vai ser difícil fazer seus amigos gostarem dele, afinal, é supersimpático e adora ficar rodeado pela galera.

Maioria B: protetor

Você faz o gênero princesa indefesa, daquelas que precisam ser salvas pelo corajoso príncipe. Por isso, tem uma atração por garotos que passam uma imagem de força e proteção.

Maioria C: carente

Decidida do jeito que é, você se liga naquele tipo frágil, que precisa de carinho e atenção o tempo todo. Adora dar colo e tomar as decisões por ele. Que tal namorar um cara que não depende tanto de você?

Sua atitude pode fazer toda a diferença na hora da paquera.

1

○ Fica desfilando na frente dele e faz de tudo para chamar a atenção.

○ Dá umas olhadas discretas, sem demonstrar muito que está a fim.

2

○ Como vocês se conhecem bem, fala na lata que está a fim dele, sem rodeios.

○ Começa a se produzir mais quando vai encontrá-lo e incentiva o gato a falar dos namoros e rolos...

3

○ Tenta se destacar para mostrar que você também é superinteligente.

○ Dá corda e fica incentivando-o a falar das coisas que sabe.

4

○ Fica resmungando que sua roupa vai ficar toda molhada.

○ Nem liga, afinal, uma chuvinha torna tudo mais romântico.

5

○ Dá um jeito de deixar a menina constrangida, tirando sarro de tudo o que ela fala.

○ Mesmo morrendo de ciúme, fica na sua.

Resultado:

Maioria A: aprendiz

É, você ainda precisa treinar um pouquinho mais para acertar em cheio na hora da paquera. Converse com suas amigas, peça alguns conselhos e tente perceber no que está errando. Às vezes, pequenas atitudes impensadas podem pôr tudo a perder.

Maioria B: expert

Você sabe demonstrar que está a fim do gato na medida certa: sem dar muita bandeira, mas também sem marcar bobeira. Sabendo avaliar a situação e algumas características do garoto, seu alvo certamente será atingido! Parabéns!

4 **Vocês têm tido altos papos sobre o que gostam de ouvir, suas séries preferidas...** Sim ( ) Não ( )

5 **Ele insistiu para que você fosse vê-lo jogar no campeonato de futsal do clube.** Sim ( ) Não ( )

6 **Você esqueceu sua agenda no colégio e ele foi até a sua casa devolvê-la.** Sim ( ) Não ( )

7 **Se estão conversando no MSN e, de repente, você some, ele manda mensagens perguntando se está tudo bem.** Sim ( ) Não ( )

8 **Quando você disse que ia viajar no fim de semana e não poderia ir à festa da escola, fez cara de decepcionado.** Sim ( ) Não ( )

9 **Toda vez que você liga ele a trata superbem e a conversa dura horas.** Sim ( ) Não ( )

10 **Se alguém a paquera, ele fica o tempo todo por perto.** Sim ( ) Não ( )

RESULTADO

Conte um ponto para cada SIM assinalado.

De 0 a 3 pontos: se peguei ão!

Se o seu coração está batendo mais forte pelo menino e vive imaginando o momento em que ele irá pedi la em namoro, é bom não alimentar essas ilusões porque, pelo visto, o cara está mais a fim de curtir a soltei rice do que de se amarrar de vez.

De 4 a 6 pontos: namorar ou não? Eis a questão...

Tem horas que ele demonstra que está só a fim de dar uns beijinhos, mas em certas situações, se mostra interessado e a trata de um jeito todo especial. Claro que isso está deixando sua cabeça cada vez mais confusa, mas será que ele não está agindo assim porque também não tem certeza do que sente? Tente ter um pouco de paciência!

De 7 a 10 pontos: é namoro, Brasil!

Se você ainda tinha dúvidas sobre o que o cara pretende em relação a você, não precisa. Os beijos e abraços não impedem que o casal leve um papo gostoso e dê boas risadas. Ele parece adorar sua companhia e não tem vergonha de demonstrar isso para ninguém. Se o seu sonho é namorar um carinha bacana, saiba que ele pode se realizar... e logo! \o/

teste

Por que eu não arrumo namorado?

Descubra se você está usando as artimanhas certas para conquistar o gato.

1 Quando você está a fim de algum garoto da escola, alguém fica sabendo?
a) Claaaro que sim! Você divulga a notícia para o colégio inteiro, assim fica mais fácil de ele ficar sabendo.
b) Só as colegas que podem dar informações suficientes sobre o boy.
c) Só conta para as BFFs, no maior segredo.

2 Em relação ao visu, você:
a) Está sempre de saia curtinha, vestidinhos e salto altíssimo, claro.
b) Está sempre superproduzida, até para ir à padaria.
c) Faz o tipo esportiva. Não vive sem uma calça jeans e um bom par de tênis, tudo bem confortável.

3 Como você age quando está na balada?
a) Paquera todos os caras, inclusive os que estão acompanhados.
b) Não costuma paquerar muito, pois são poucos os garotos que merecem a sua atenção.
c) Faz amizade com a balada inteira, principalmente com os meninos.

4 Você ficou com um cara da escola. Daí, no dia seguinte:
a) Já sai espalhando para meio mundo que não vai demorar muito para virar namoro.
b) Mal cumprimenta o menino quando o encontra no corredor.
c) Cumprimenta e leva um papo com ele como se nada tivesse acontecido.

5 Uma colega conta que aquele menino novo da escola anda interessado em você. Qual é a sua reação?
a) Começa a persegui-lo no recreio e a fazer plantão em frente à classe dele.
b) Nem liga, dizendo que preferia mesmo ser notada pelo gato do 3º ano.
c) Tenta fazer amizade com o menino.

Resultado:

Maioria A
Para você é moleza se aproximar dos meninos e mostrar interesse por eles. O problema é que esse entusiasmo todo pode não ser bem recebido pelos boys. Dê uma maneirada no seu estilo terrorista de paquerar.

Maioria B
Eita menina exigente! Do jeito que você se comporta fica até parecendo que garoto nenhum é suficiente para o seu bico. Será que você não anda sonhando demais com um príncipe encantado que não existe?

Maioria C
Você tem um talento invejável para atrair garotos... mas como amiga! Sabe o que está faltando? Aprender a usar o seu poder de sedução e a criar um climinha!

Ele prefere você ou a turma?

Descubra se o gato dá mais importância para os amigos ou para o namoro.

1 Você vai ao shopping e vê o menino com a turma dele. O que acontece?
a) Ele vem até você, dá um beijo e fica conversando sem pressa.
b) Ele se aproxima, conversa um pouco e volta logo para a turma.
c) Ele faz sinal para você se aproximar e fica todo fofo sem se importar com os meninos.

2 Quando vocês saem com a turma dele...
a) Ele fica mais ousado.
b) Ele a trata carinhosamente, como sempre.
c) Ele fica mais distante e vocês nem ficam juntos.

3 No grupo do namô:
a) Quase todos namoram.
b) Só alguns têm namorada.
c) Ele é o único comprometido.

4 Quantas vezes o pretê já saiu com a turma e deixou de vê-la?
a) Muitas.
b) Nenhuma.
c) Poucas.

Confira agora se você é [illegible] expert quando o [illegible] são gatos.

Verdadeiro (V) / Falso (F)

( ) 1

( ) 2

( ) 3

( ) 4

( ) 5

( ) 6

( ) 7

( ) 8

( ) 9

( ) 10

Conte seus pontos:

[illegible] (V): 3, 4, 6, 9 e 10

[illegible] (F): 1, 2, 5, 7 e 8

(Cada acerto vale 2 pontos)

Resultado:

Xiii! Seu conhecimento sobre garotos nao é lá essas coisas. Comece a ficar mais ligada no comportamento e nos papos dos gatos que estão por perto. Se ainda for difícil, troque ideias sobre eles com aquela amiga que entende mais desse assunto tão interessante.

Tem alguma coisinha aqui e ali que ainda precisa captar, mas, de modo geral, você mostrou que tem uma boa quantidade de informações sobre os gatos. Não faz feio nas conversas e paqueras, mas se quiser aprimorar seus conhecimentos, é uma boa reler as questões que você não acertou.

Uau! Se "meninologia" fosse matéria na escola, com certeza você seria a melhor da turma. Além de entender o que se passa na cabeça deles, você também sabe como agir. Isso aumenta as suas chances na paquera.

5 Os amigos dele...

- Mal conversam com você.
- Vivem xavecando você.
- São supersimpáticos e respeitam muito o namoro de vocês.

Conte seus pontos:

	1	2	3	4	5
	3	2	3	1	1
	1	3	2	3	2
	2	1	1	2	3

RESULTADO:

De 0 a 5 pontos: primeiro os [illegible], depois... os amigos!

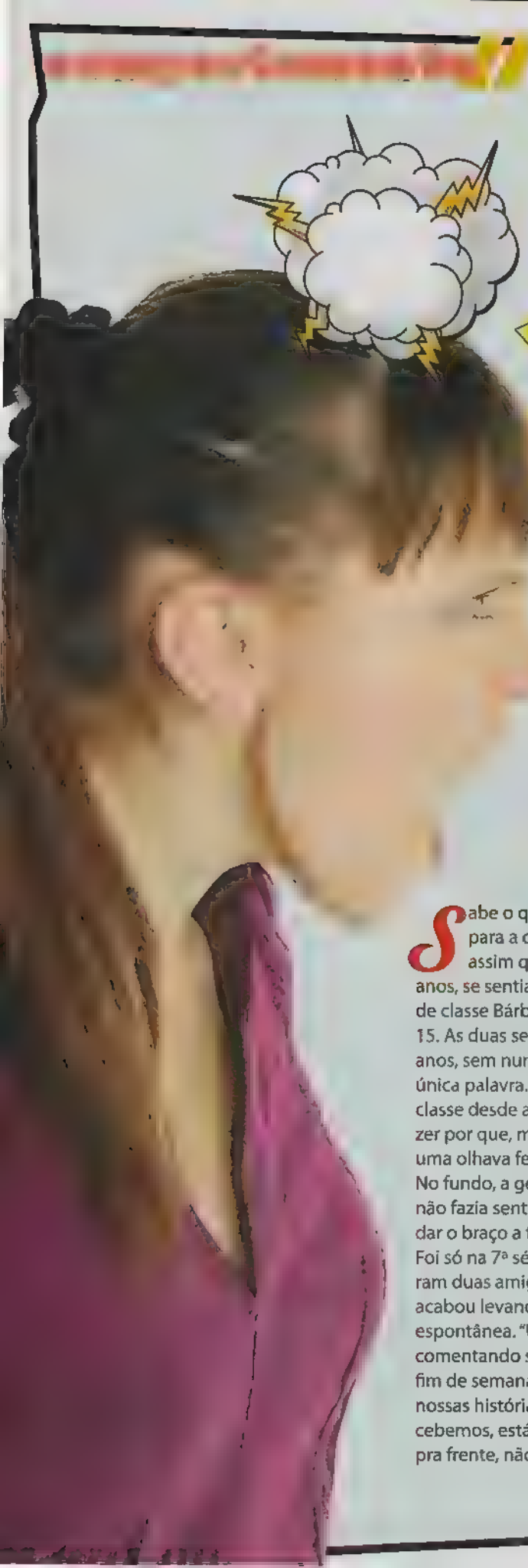
Ele morre de vergonha de demonstrar o carinho que sente por você na frente dos amigos. Isso pode acontecer porque é o único comprometido da turma ou mesmo por causa da timidez. Se isso começar a incomodá-la, manifeste-se! Diga a ele que sente falta dos momentos a dois.

De 6 a 10 pontos: primeiro os amigos, depois ele!

Quando está perto dos amigos, ele vive se exibindo. Se o gato sempre tem essa atitude, pode ser que esteja querendo provar que é "o cara" e está usando o relacionamento para se promover. Fique esperta, pois dependendo da conversa, a turma dele pode ter uma ideia errada sobre você. Aproxime-se mais deles e evite falar sobre a intimidade do casal

De 11 a 15 pontos: [illegible]

Parabéns! Com você não tem frescura, sabe dividir a atenção do gato com todo mundo e ainda faz questão de ser simpática com a turma dele. E o mais legal é que a relação entre vocês é saudável, tanto que ele age da mesma maneira: separa um tempinho para curtir a dois, mas sem deixar os amigos na mão. Bom pra você, que além do namorado, ganhou vários amigos!



"Não vou com a cara dela!"

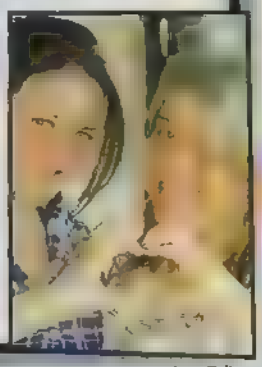
Fala sério. Você já usou essa frase pelo menos uma vez na vida para falar de alguém que mal conhece, né? Por trás dessa antipatia gratuita pode estar a sua intuição, avisando que é bom tomar cuidado com a fulana. Ou não.

Texto: Rita Trevisan e Thaís Macena
Arte. Bruno Tonel

Sabe o que é não suportar olhar para a cara de uma menina? Era assim que Brenda Roseno, de 15 anos, se sentia ao encontrar a colega de classe Bárbara Madeira, também de 15. As duas se odiaram por quase dois anos, sem nunca terem trocado uma única palavra. "Estudamos na mesma classe desde a 5ª série. E eu não sei dizer por que, mas a gente não se curtia, uma olhava feio pra outra, tirava sarro. No fundo, a gente sabia que aquilo não fazia sentido, mas ninguém queria dar o braço a torcer", lembra Brenda. Foi só na 7ª série que elas arrumaram duas amigas em comum, o que acabou levando a uma aproximação espontânea. "Um dia, a galera estava comentando sobre as baladas do fim de semana e a gente quis contar nossas histórias também. Quando percebemos, estávamos conversando. Daí pra frente, não paramos mais", conta Brenda. Hoje em dia, as duas são BFFs. Passado o pior, elas conseguiram entender o que sentiam uma pela outra: preconceito. "A Bárbara adora rap e eu achava isso esquisito. Eu a julgava pela aparência, pelos gostos, pelo modo de falar. Porque sempre fui roqueira e do tipo que não vai à padaria sem make. Mesmo sendo amigas, a gente sabe que é diferente. Apesar disso, a Bárbara é a pessoa que mais me entende no mundo", garante Brenda. Pois é. O medo do diferente é uma das maiores causas da antipatia à primeira vista. "É muito comum julgarmos as pessoas pela aparência, pelo estilo ou pelos gostos. Se eles não batem com os nossos, já ficamos meio inseguras. No fundo, temos medo da rejeição", esclarece a psicóloga Rita Romaro. Faz todo sentido!

Ódio ou amor?

A tal história do "santo que não bate" pode ter outra explicação. Muitas vezes, as características que odiamos no outro podem refletir comportamentos que, no fundo, admiramos ou invejamos nele. Foi mais ou menos o que rolou com Isabela Cristina Gomes Silva e Talissa Tonelli Riguetto, ambas de 19 anos. Assim que a garota nova pintou na turma, a Isa imediatamente torceu o nariz. "A Talissa era alegre demais. Eu achava aquilo um saco", lembra. Demorou dois anos para a Isabela entender que, por trás de tanta implicância, estava uma grande admiração pelo jeito de ser da amiga, que ela não conseguia copiar. "A Talissa sabia como vencer os problemas sem reclamar nem ficar mal. Comecei a ver várias coisas positivas no comportamento dela."



Isa e Talissa

No caso de Carolina Souza e Gabriela Souza, ambas de 14 anos, também rolava uma invejinha básica, talvez até mais declarada. "A Gabi era popular na escola, chamava a atenção mesmo e era a queridinha de todo mundo. Só que quando eu entrei na escola, por ser nova, acabei roubando um pouco do espaço dela. Sem nunca nem ter conversado, viramos rivais", lembra Carol. As duas ficaram nessa por alguns meses, até que a Gabi resolveu fazer uma festona para comemorar os seus 11 anos. E foi obrigada pelo pai a convidar a classe inteira. A Carol foi, na maior cara de pau. Mas aí teve de cumprimentar a aniversariante. A partir dessa aproximação, tudo ficou diferente. "Nossas mães descobriram que eram amigas de faculdade, começamos a conversar e percebemos que a gente tinha muita coisa em comum", diz Carol. O resto da história você já deve imaginar, né? Fato! Desde então, a Carol e a Gabi não se desgrudam.

Carol e Gabriela

Dúvida cruel

Brenda e Bárbara

É claro que nem sempre a antipatia é um troço nada a ver, que some no primeiro contato. "Em alguns casos, essa sensação de mal-estar na presença do outro tem a ver com a nossa intuição. É como se fosse um aviso de que é preciso se proteger daquela pessoa, por algum motivo que desconhecemos", diz a psico Rita Romaro. Porém, para diferenciar o que é encanação de uma situação em que os motivos para não gostar do outro são reais e justificados, é preciso vencer a barreira que nos deixa travadas, fazendo um esforcinho para se aproximar da fulana, até conseguir descobrir qual é a dela. Para isso, você não precisa dar uma de melhor amiga. É só aproveitar uma situação em que as suas outras amigas estão na roda, conversando com ela, para entrar no assunto de maneira espontânea. E, então, deixe rolar. "Se ficarmos apenas no 'pré-conceito', podemos perder grandes oportunidades de fazer novos amigos", adverte a psiquiatra da infância e adolescência Ivete Gattás, da Universidade Federal de São Paulo. Quando a implicância é gerada pelas diferenças de gostos entre as duas pessoas, não dar chance à amizade é uma bobagem maior ainda. "As diferenças nos fazem amadurecer muito, pois uma aprende com a outra. Embora elas não concordem em tudo, há um respeito mútuo e, de certa forma, as duas acabam se complementando", diz a psicóloga Mônica Guttmann. Foi o que aconteceu com as ex-inimigas Brenda e Bárbara, hoje amigas-para-sempre, que você conheceu lá no começo da matéria. Em alguns casos, no entanto, o que era apenas um preconceito vira uma ideia formada, quando há motivos reais para explicar por que a fulana que nos irrita é realmente uma péssima companhia. Isso acontece quando percebemos que o outro tem valores muito diferentes dos nossos, faz coisas que consideramos erradas, por exemplo. "Se descobrimos que a garota é de fato maldosa, tenta prejudicar ou usar os outros, roubando ficantes e amigas, isso é um motivo para que a relação não vá em frente e a antipatia continue", diz a psicóloga Rita Romaro. Só que, para chegar a essa conclusão, você vai precisar conhecer pelo menos um pouco a menina. "A pior coisa é ficar com aquela impressão ruim, sem tirar a prova. Então, se pintar a chance de aproximação, aproveite, mesmo que seja para descobrir que a garota realmente não vale a pena Ao menos você tentou", diz a psico Mônica.

> "A pior coisa é ficar com aquela impressão ruim. Então, se pintar a chance de aproximação, aproveite"

E se a antipática for você?

Em muitas situações, nós também podemos passar uma imagem bem diferente do que somos, fazendo que os outros fiquem totalmente sem vontade de se aproximar. Veja se você não se identifica com nenhum desses perfis de meninas, que podem ser odiadas pelas garotas da turma antes que tenham chances de mostrar quem são na real e suas muitas qualidades:

A "tassia": o termo é uma abreviação para a gíria "tá se achando". É o tipo de garota que, por querer ser cada vez mais popular, acaba se esquecendo de olhar em volta do nariz. Assim, ela fala de si o tempo todo, quer estar sempre em destaque, mas não se esforça nadinha para que as outras amigas se deem bem também.

A tímida: ela tem tanto medo de levar um fora que não se aproxima de ninguém, não vai às festas para as quais é convidada prefere ficar sempre na mesma panelinha. Só que tanta reserva pode ser vista como arrogância.

A sabe-tudo: ela tem opiniões formadas sobre tudo e todos. E gosta de defender as suas verdades. O grande problema é que, em grande parte das vezes, ela não se contenta só com isso, mas precisa destruir os argumentos dos outros também, para se sentir feliz. No fundo, o que ela não consegue é respeitar os pontos de vista diferentes. O que é péssimo para as amizades.

A sincera: acha que está sendo a melhor amiga do mundo quando diz a uma das meninas da classe que o cabelo dela está horrível com o novo corte, afinal, a sinceridade é a sua marca. O que ela não percebe é que, ao dar o seu recado de forma tão direta e dura, chega a magoar os outros com as suas palavras. Por conta disso, pode começar a ser evitada na galera.

A dissimulada: ela quer tanto agradar que acaba sendo meio falsinha, embora não faça isso por mal. É do tipo que deixa a melhor amiga sair com um alface enorrrme no dente, porque tem vergonha de dar um toque. E ainda emenda essa: "Você tá linda!". Mas tanta gentileza e carinho podem ser mal interpretados.

Nota 10 na escola!

Tudo o que você quer é escapar da recuperação e ficar na boa com a turma do colégio? Aí vai um game, ou melhor, um guia prático para chegar lá e arrasar!

Texto: Rita Trevisan e Louise Vernier **Ilustração:** Leonardo Conceição **Arte:** Regina Mizuno

1ª FASE: QUARTO

A organização é o primeiro skill que você precisa ter para cumprir direitinho as tarefas da escola e passar de fase.

GANHE SCORE se organizar sua mochila com pelo menos dois dias de antecedência. Estojo completo, agenda, caderno... *finished

PERDE SCORE deixar de levar os cadernos e livros de cada matéria, por pura preguiça ou falta de organização, é game over *fail

BÔNUS EXTRA sabe aquele caderno do ano passado que sobrou, e está cheio de folhas em branco? Recicle e customize a capa. ;)

2ª FASE: BANHEIRO

É obrigatório causar uma boa impressão no primeiro dia de aula. Por isso, cuidar da aparência é o segundo skill que você precisa adquirir para se dar bem neste novo ano.

GANHE SCORE se apostar num make que valoriza o que você tem de bom, sem pesar. Tons opacos para os olhos e cor de boca para os lábios garantem o sucesso. *you win!

PERDE SCORE - se pesar a mão na hora de aplicar base, sombra e batom. Olhos pretos e esfumados também caem mal. *you lose!

BÔNUS EXTRA escolha tons de marrom e bege opacos para a sombra. Faça um contorno fininho com o lápis preto nos olhos e use máscara preta nos cílios e gloss incolor.

3ª FASE: COZINHA

Comece o seu dia com um café da manhã completo. Só assim você vai ter energia para encarar os estudos e deixar seu boletim sempre no azul.

GANHE SCORE se tomar um café da manhã turbinado. Por ex., 1 banana + 1 iogurte + 1 col. (sopa) de aveia + 3 col. (sopa) de cereal.

PERDE SCORE - se acordar atrasada e pular a refeição. É a maior furada! Você vai ficar sonolenta, indisposta, de mau humor e ainda vai prejudicar o seu rendimento na aula.

BÔNUS EXTRA - se o despertador não tocou e você saiu correndo para não perder a aula, leve o lanche para comer no caminho.

4ª FASE: SALA DE AULA

Depois de toda essa preparação, é hora de entrar no ritmo das aulas pra valer e, claro, rever os colegas e conhecer a galera nova que entrou no colégio. Esta fase exige só um pouquinho de disposição da sua parte. Tá fácil, né?

GANHE SCORE se acolher os novos alunos e tentar integrá-los ao seu grupo (bullying, you lose!). Seja gentil com os professores e funcionários e preste atenção nas aulas.

PERDE SCORE se ficar com conversinhas paralelas durante as aulas, desrespeitar os professores ou, se empilhar apelidinhos de mau gosto para os colegas. *you're dead!

BÔNUS EXTRA desde o início do ano, mostre que respeito é bom e todo mundo gosta, imponha limites nas gozações e deixe claro que ninguém é obrigado a aceitar humilhações.

Nota 10 na escola!

Tudo o que você quer é escapar da recuperação e ficar na boa com a turma do colégio? Aí vai um game, ou melhor, um guia prático para chegar lá e arrasar!

Texto: Rita Trevisan e Louise Vermer **Ilustração:** Leonardo Conceição **Arte:** Regina Maruzo

1ª FASE: QUARTO

A organização é o primeiro skill que você precisa ter para cumprir direitinho as tarefas da escola e passar de fase.

GANHE SCORE se organizar sua mochila com pelo menos dois dias de antecedência. Estojo completo, agenda, caderno... «finished

PERDE SCORE deixar de levar os cadernos e livros de cada matéria, por pura preguiça ou falta de organização, é game over. «fail

BÔNUS EXTRA sabe aquele caderno do ano passado que sobrou e está cheio de folhas em branco? Recicle e customize a capa. ;)

2ª FASE: BANHEIRO

É obrigatório causar uma boa impressão no primeiro dia de aula. Por isso, cuidar da aparência é o segundo skill que você precisa adquirir para se dar bem neste novo ano.

GANHE SCORE - se apostar num make que valoriza o que você tem de bom, sem pesar. Tons opacos para os olhos e cor de boca para os lábios garantem o sucesso. «you win!

PERDE SCORE - se pesar a mão na hora de aplicar base, sombra e batom. Olhos pretos e esfumados também caem mal. «you lose!

BÔNUS EXTRA - escolha tons de marrom e bege opacos para a sombra. Faça um contorno fininho com o lápis preto nos olhos e use máscara preta nos cílios e gloss incolor.

3ª FASE: COZINHA

Comece o seu dia com um café da manhã completo. Só assim você vai ter energia para encarar os estudos e deixar seu boletim sempre no azul.

GANHE SCORE - se tomar um café da manhã turbinado. Por ex.: 1 banana + 1 iogurte + 1 col. (sopa) de aveia + 3 col. (sopa) de cereal.

PERDE SCORE - se acordar atrasada e pular a refeição. É a maior furada! Você vai ficar sonolenta, indisposta, de mau humor e ainda vai prejudicar o seu rendimento na aula.

BÔNUS EXTRA se o despertador não tocou e você saiu correndo para não perder a aula, leve o lanche para comer no caminho.

4ª FASE: SALA DE AULA

Depois de toda essa preparação, é hora de entrar no ritmo das aulas pra valer e, claro, rever os colegas e conhecer a galera nova que entrou no colégio. Esta fase exige só um pouquinho de disposição da sua parte. Tá fácil, né?

GANHE SCORE se acolher os novos alunos e tentar integrá-los ao seu grupo (bullying, you lose!) Seja gentil com os professores e funcionários e preste atenção nas aulas.

PERDE SCORE - se ficar com conversinhas paralelas durante as aulas, desrespeitar os professores ou, se empilhar apelidinhos de mau gosto para os colegas. «you're dead!

BÔNUS EXTRA desde o início do ano, mostre que respeito é bom e todo mundo gosta, imponha limites nas gozações e deixe claro que ninguém é obrigado a aceitar humilhações.

8ª FASE: SAÍDA DE COLÉGIO

É nessa hora que pintam os convites para as baladinhas. Mas saber escolher os programas que têm ou não a ver com você e até as amigas sinceras é fundamental para mais um ano letivo nota 10!

GANHE SCORE – se você fala "não" e impõe limites para a turma quando eles tentam convencê-la a fazer algo que não está a fim ou, pior, que considera errado. #You rock!

PERDE SCORE – se você se deixar levar por argumentos da galera, do tipo: "se não fizer isso, não merece a nossa amizade". Não faça nada que possa colocá-la em risco. #game over!

BÔNUS EXTRA – sempre que possível, tente mostrar pra galera que o que estão fazendo não é legal. Se eles não derem ouvidos, talvez esteja na hora de mudar de turma.

7ª FASE: EDUCAÇÃO FÍSICA

Entra ano e sai ano, você continua inventando desculpas para fugir da aula de educação física? Aqui, não precisa ser profissional, mas só muda de level se tentar ser melhor nos esportes. Se joga, gata!

GANHE SCORE – se não liga para o que os outros pensam sobre a sua performance na quadra. Concentre-se no que o professor ensina e tente realmente aproveitar a aula.

PERDE SCORE – se inventar uma desculpa diferente a cada aula, tipo dor de cabeça, cólica, dor de barriga, só para não participar das atividades. #fail

BÔNUS EXTRA – pedir para o professor passar uns exercícios extras para fazer em casa, no esporte que tem mais dificuldade, é um jeito bom de melhorar o seu desempenho.

6ª FASE: CORREDOR

Você já deve estar cansada de saber que corredor de colégio é o melhor lugar do mundo para as fofocas se espalharem. Mas desta fase você só vai passar se conseguir fugir delas. Topa o desafio?

GANHE SCORE – se respirar fundo e conversar com a galera para desfazer o mal-entendido sobre um baphão a respeito da sua vida pessoal, que foi parar na boca do povo. #finished!

PERDE SCORE – se sair batendo boca com a galera. Isso só vai piorar ainda mais a situação e, no final, você ainda vai acabar com fama de barraqueira. Se liga! #fail

BÔNUS EXTRA – se tem alguma fofoca rolando pelos corredores do colégio, nada a ver com você, o melhor a fazer é deixar entrar por um ouvido e sair pelo outro. Seja phyna.

5ª FASE: INTERVALO

Aproveite o intervalo para colocar o papo em dia, contar as novidades e curtir até com as amigas. Esta fase não exige prática nem habilidade!

GANHE SCORE – se for simpática com toda a galera e tentar puxar um assunto em comum para enturmar o pessoal. Perguntar como foram as férias das suas amigas é um ótimo começo.

PERDE SCORE – se formar panelinhas e excluir uma parte da turma ou alguma aluna nova, só para mostrar quem é que manda. #loser!

BÔNUS EXTRA – aproveite o intervalo para combinar de estudar com a galera, antes das provas mais difíceis. Afinal, todo mundo tem uma matéria em que manda melhor e pode ajudar os outros com o seu conhecimento.

Consultoria: Miguel Perosa, terapeuta e professor da Faculdade de Psicologia da PUC-SP; Eliete Teixeira, [illegible] da Organização Danilo Schier da Cruz, coordenador de esportes de [illegible] Colégio [illegible]; [illegible] coordenadora [illegible] do Colégio Dante Alighieri; Fernando Elias José, psicólogo membro da Federação Brasileira de Terapia [illegible] de Padua [illegible]; Helena [illegible] Cristiane Ferreira da Silva Almeida, presidente da ONG [illegible] Contra o Bullying; Vânia Bittencourt, coordenadora pedagógica do Sistema de Ensino Dom Bosco.

Edição de moda: Cristian Heverson | **Produção de moda:** Janaina Cabral e Jéssica Martins
Fotos: Danilo Tanaka | **Assistente de fotos:** Alison Ricardo

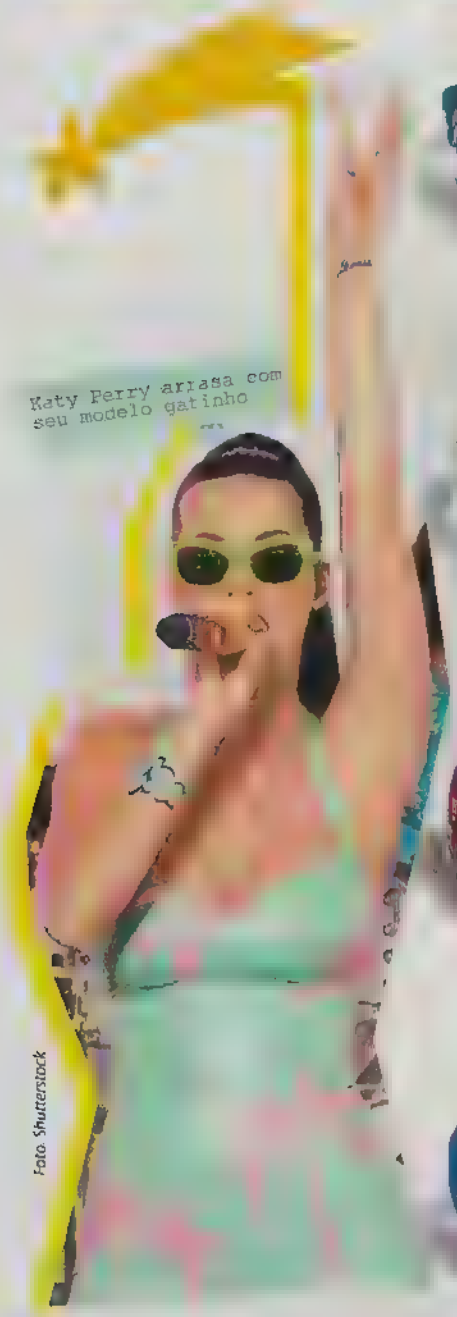


Foto: Shutterstock

Olhar de verão

Quem disse que óculos de sol servem apenas para proteger os olhos? Não importa se é máxi, retrô, aviador ou gatinho, escolha os seus para ficar superestilosa e, de quebra, esconder as olheiras da balada top que você for.

Foto: Danilo Tanaka **Assistente de foto:** Alisson Ricardo
Produção: Cristian Keverson | **Assistente de produção:** Janaina Cabral | **Colaborou:** Jéssica Martins

Foto: Startraks photo

Aproveite o auge do verão com um look igualzinh[o] da linda [illegible] vai [illegible] es-so

ILUMINADOR FENZZ MAKE UP

Por Sarah Ferrari , **Fotos:** Kit Gaion e Danilo Tanaka
Assistente de fotos: Alisson Ricardo | **Agradecimento:** Office Papel Escolar

School time

Quer um kit poderoso de volta às aulas? Confira nossas dicas recheadas com os lançamentos mais legais e retorne ao colégio em grande estilo

VIDAS QUE INSPIRAM
BIO ÍCONES
TODAS AS TERÇAS
bio.
Acesse www.phdmobi.com e baixe o Leitor Multi Code
bio.™
canalbio.com.br
Se você ainda não tem o canal BIO, fale com a sua operadora.

Looks (baphos!) de carnaval

Por Sarah Ferrari

Fotos: divulgação/arquivo pessoal

Dizem que o ano só começa depois da festa de carnaval e esta é sua chance de ganhar mais uns dias de férias para se divertir e ousar horrores. Para representar seu bloco de animação e aproveitar 100% desses dias, confira as dicas fashion da Isabel Borges, do www.blogdevies.com, e deixe o clima do carnaval pegar você!

Isa aproveitou as peças de roupas que já tinha para montar um look de glamour.

Fique linda

Carnaval é tempo de alegria, por isso, as roupas coloridas sempre caem bem. Além disso, é verão, está calor, o que faz das roupas confortáveis, fresquinhas e de tecidos bem leves as anfitriãs desta festa.

Caso uma das peças seja muito chamativa, como uma saia de plumas ou calça prateada, procure balancear o visu e usar outras peças ligeiramente mais discretas.

Dourado e p[illegible]

Os desfiles gringos mostraram que roupas com uma pegada espacial chegam em 2012 para ficar. Por isso, nada mais fashion que exercitar a mistura do dourado e prateado para arrasar na pista. Comece usando um mix de colares, pulseiras ou anéis destes tons – só tome cuidado com os acessórios de tamanho exagerado. As mais atrevidas podem extrapolar misturando os tons em peças de roupas e acessórios.

Plumas, paetês e cia.

Sua vibe é o puro glamour? Inspire-se nos bailes de máscara de Veneza (ai, que luxo!) ou nas casquetes chiquérrimas usadas no casamento de Kate Middleton com o príncipe Willian. Aposte nas plumas na cabeça, nas saias de paetês e em uma t-shirt básica ou seu abadá customizado.

SOS bad boy

Para ficar mais à vontade, use um short curtinho por baixo de saias e vestidos. Isso garante sua segurança contra os caras mais safados e fotos constrangedoras rolando na net pós-carnaval.

Samba no pé

Garanta o conforto dos seus pés! Sapatilha molinha, rasteirinha que é presa no tornozelo e tênis são ótimas pedidas. Se optar por um chinelo, a chance de ficar descalça no meio da festa é de quase 100%. Já salto fino e anabela só valem para as acostumadas com esses tipos de modelos.

$$$

Para se jogar no carnaval de rua ou em um lugar que terá grande concentração de pessoas é bom evitar levar bolsas de mão. Dê preferência aquelas que ficam transpassadas no corpo e leve apenas o necessário.

Toque final: make

Solte sua imaginação e faça aquela maquiagem diferente que você sempre quis e nunca teve oportunidade! Sombras néon, delineadores multicoloridos, cílios postiços, spray de glitter e batons diferentes... Esta é a hora perfeita pra experimentar a ousadia! Nas unhas, faça um dégradé de cores ou invista em adesivos e strass.

Esportista fashion

Nerd chic

Para ficar toda linda na volta às aulas, incremente seu uniforme com alguns acessórios, ou melhor: monte um look digno de seriado gringo. Olha só:

Preço total dos itens
R$188,80

Preço total dos itens
R$218,70

MODA URBANÍSSIMA

Quem disse que uma saidinha até a padaria tem de ser com uma roupa qualquer? Muito pelo contrário... Vai que você encontra o gato da sua vida no meio do caminho? Por isso, aprenda com a **Atrê** a se vestir de um jeito hiperconfortável e muito fashion para arrasar pelas ruas afora

Por Regina Mizuno e Sarah Ferrari
Fotos: Rodrigo Takeshi
Assistente de fotos: Arthur Leite
Styling: Dani Bonani
Beleza: Rafael Capello
Assistente de beleza: Fábio Ferreira
Modelos: Daiane Durães, Kethlin Rigoni (Ten Models) e Paulo Gonçalves (Joy)

Daiane usa camiseta Khelf (R$ 95), regata Equus (R$ 89,90), short Gazzy (R$ 45), oxford C&A (R$ 79,90), óculos Absurda (R$ 490), lenço usado no braço Laundry (R$ 25) e brincos Carol Gregori (R$ 45).

Kethlin veste regata pink (R$ 19,90) e regata azul (R$ 29,90) ambas Carrefour, saia Damyller (R$ 175), bolsa Rafitthy (R$ 167,25), oxford Esdra para Dafiti (R$ 229,90), meias Lupo (R$ 10), pulseiras Marisa (R$ 26 cada) e tiara Carol Gregori (R$ 46).

Daiane está com camiseta Laundry (R$ 69), saia Dopping (R$ 206,80), cinto (R$ 39,90) e lenço (R$ 59,90) ambos C&A e relógio Swatch (R$ 235).

Paulo veste camisa Adjı (R$ 119), por baixo camiseta Laundry (R$ 62,90), bermuda C&A (R$ 59,90), meias Lupo (R$ 11,80) e tênis DC Shoes (R$ 285,40) .

Kethlın usa vestido Marisa (R$ 60), bolero Eskala (R$ 50), sapatilhas Jorge Alex (R$ 49,90) e óculos Marisa (R$ 50).

Daiane está com camiseta Bunny's (R$ 80), jaqueta C&A (R$ 149), calça jeans Billabong (R$ 230), sapatilha Tabita (R$ 168), faixa de cabelo Laundry (R$ 25) e luvas Vida Band da (R$ 45).

Kethlin está com camiseta Renner (R$ 39,90), short Two In (R$ 166), bolsa Puramania Kids (R$ 132,90) e braceletes Lavínia Acessórios (R$ 28 cada).

Kethlin usa camisa C&A (R$ 69,90), blusa Toli (R$ 159), bermuda Republic Jeans (R$ 89), bolsa C&A (R$ 194,90), bota C&A (R$ 169), cinto Dopping (R$ 89), colar (R$ 77) e fivela (R$ 38) ambos Carol Gregori.

Daiane veste camisa C&A (R$ 79,90), colete Dannyller (R$ 99), legging Hering (R$ 49,90), oxford Tanara (R$ 94,90) e bri[illegible] La[illegible] Acessórios [illegible]4).

Kethlin usa regata Diva Urbana (R$ 89), blazer Riachuelo (R$ 49,90), short Jeanserta (R$ 179), bolsa Imaginarium (R$ 119) e sandálias Petite Jolie (R$ 75,90).

Paulo veste colete DTA (R$ 440), camiseta Burg (R$ 64,90), calça jeans Billabong (R$ 280), tênis Everlast (R$ 229,90), relógio X Games (R$ 118) e óculos Absurda (R$ 490).

Daiane está com camisa Sidewalk (R$ 169), vestido Dzarm (R$ 199,90), bolsa Donnê Bolsas (R$ 59,90), sandálias My Shoes (R$ 199,90), colar Carol Gregori (R$ 62) e pulseiras Lavínia Acessórios (R$ 15 o conjunto).

Kethlin usa blusa Equus (R$ 89,90), colete Prints I Like (R$ 325), short com cinto Renner (R$ 69,90), bolsa Dopping (R$ 390,80), sandálias Shoestock (R$ 89,90) e colar Carol Gregori (R$ 45).

Paulo veste camisa C&A (R$ 89,90), camiseta Carrefour (R$ 24,90), jeans Puramania (R$ 249,90), tênis Nike na Artwalk (R$ 250) e óculos Absurda (R$ 450).

Kethlin está com jaqueta Renner (R$ 79,90), regata Espaço Fashion (R$ 76), calça Jeanseria (R$ 199), bolsa Donnê Bolsas (R$ 49), tênis Superga (R$ 189,90) e colar Lavima Acessórios (R$ 60).

Por Rita Trevisan

Diversão a dois

Dá muito bem para passar um carnaval inesquecível acompanhada. É só escolher o cara mais interessante da festa e fazer um joguinho esperto para seduzi-lo. Vê só!

Foto: Shutterstock

Passo 1: foque o alvo.

Ok, é carnaval e nada mais natural do que estar todo mundo na pista com o radar ligado (para todos os lados). Mas se você quer um gatinho em especial, tenha foco. Se ele sacar que você está mirando nele, no amigo dele e no grupo de meninos do lado esquerdo (e do direito também), corre o risco de ficar apenas no "Alalaô"... Concentra!

Passo 2: dance do jeito certo.

Para fazer o cara continuar ligado em você, nada de rebolar horrores. "O que funciona muito é dançar livre, descontraída, levantar os braços, mostrando os punhos, jogar a cabeça para trás, deixando o pescoço à mostra. Esses pequenos gestos mostram muito mais sensualidade do que alguns passinhos manjados", garante Cláudya Toledo, terapeuta de casais, dona da agência de relacionamentos A2Encontros.

Passo 3: invista numa cantada descontraída.

Muitos meninos são tímidos e vão ficar agradecidos se você iniciar um papo com eles. Esse pode ser o caso do garoto por quem você está caidinha e que, mesmo com as suas indiretas, ainda não tomou coragem para se aproximar. Na dúvida, vá até ele. Uma ideia legal é esperar o menino sair da muvuca para atacar. Quando ele for pegar um refri, por exemplo, entre na fila atrás e faça um comentário qualquer, do tipo: "Amo essa música". E sorria.

Passo 4: use um amigo como cupido.

Se você faz a linha megaenvergonhada, peça a um amigo seu que convide o garoto para entrar na rodinha e dançar um pouco com vocês. Ele pode dizer algo como: "Tem uma garota ali querendo te conhecer melhor". Usar um menino de cupido tem pelo menos duas vantagens: 1) você não corre o risco de perder o pretê pra amiga e 2) o garoto dificilmente vai dizer "não" ao outro, por medo de ser mal interpretado.

Passo 5: Adie o momento do beijo.

Quando o garoto finalmente estiver na sua, batendo um papo, dê uma enroladinha antes de beijar, só para fazer um charme. "No jogo da sedução, é preciso saber a hora de avançar e a hora de recuar, é isso o que faz o garoto se ligar em uma garota. Mesmo no carnaval, se você se entregar de bandeja, no primeiro minuto, a conquista vai perder a graça", alerta Cláudya.

Se você amou a ficada...

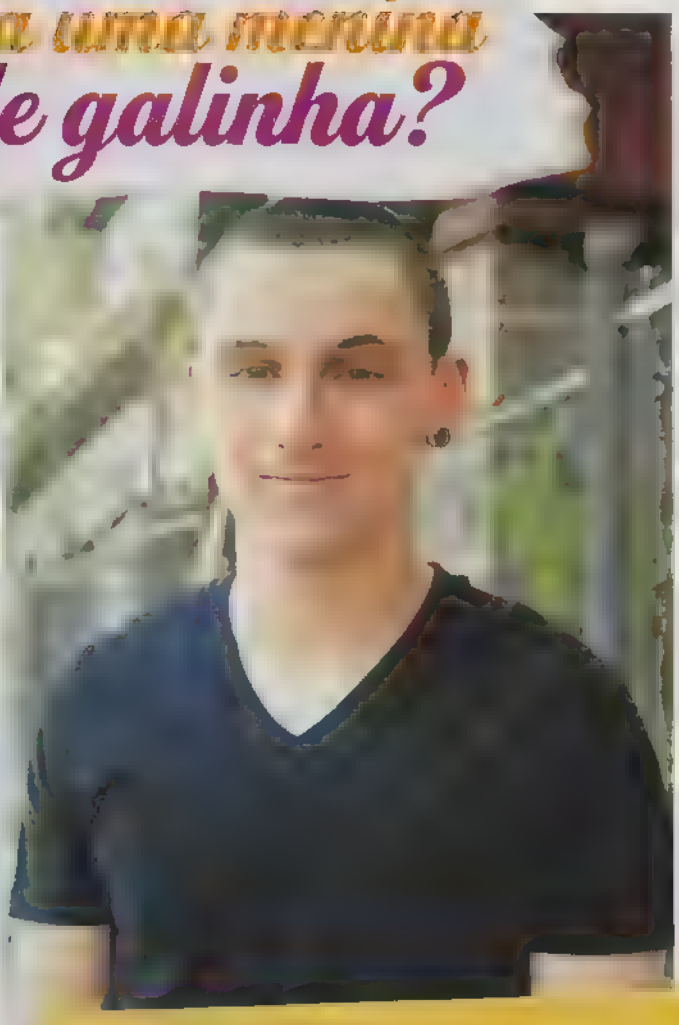
Dê um jeito de conseguir um contato do garoto, para poder conhecê-lo um pouco melhor depois. Afinal, na hora da folia, não vai rolar de conversar sobre assuntos pessoais. E são justamente os gostos em comum que poderão unir vocês em outras oportunidades. Também pode ser legal convidá-lo para um encontro com a sua galera, fora da confusão.

E se detestou...

Mesmo que tenha acabado de conhecer o garoto, pegue leve para não magoá-lo. É simples: faça parecer que o problema é com você, e não com ele, antes de sair fora. Em vez de dizer "acho que não rolou uma química entre a gente", use algo como: "Prometi às minhas amigas que íamos curtir o carnaval deste ano juntas".

Colaborou Bianca Santos

Você namoraria uma menina com fama de galinha?



Fotos: Kit Garon

"Para namorar uma menina galinha o cara tem de ser galinha também, não é? Eu não acredito no tipo de relação 'ninguém é de ninguém'. Por isso, não namoraria uma garota com essa fama. Para mim, um relacionamento precisa ter amor, carinho e responsabilidade. Se você quer isso, deve procurar uma menina que o respeite, caso contrário, não dará certo."

Samuel Jesuino Teixeira, 16 anos

"Eu ficaria, sim, com uma menina que tem fama de galinha. Primeiro porque não se deve acreditar em tudo o que se ouve por aí. Segundo porque quando você se apaixona de verdade por uma garota, essas coisas bobas realmente não importam."

Guilherme Agostinho, 17 anos

Foto: Danilo Tanaka

Não namoraria, eu acho. Mas pensando bem e somado ao famoso ditado "nunca diga nunca", diria que talvez. Porque na vida, muitas vezes somos surpreendidos com vontades e sentimentos que negam tudo o que pensamos racionalmente. E o que manda é a vontade (pelo menos para a maioria das pessoas): a gente acaba querendo namorar quem nos atrai mais, independentemente da reputação. E assim, acabamos esquecendo o que os outros vão dizer. É lógico que isso varia de pessoa para pessoa. Diria até que há uma diferença considerável entre cidades grandes e pequenas neste sentido. No interior, a pressão social é maior e as pessoas se incomodam muito mais com o que dizem por aí. Nas cidades grandes, pelo fato de cada um ter seu espaço mais garantido, vemos casos até extremos (tenho um amigo que se casou com uma ex-prostituta, teve filhos com ela e parece estar muito feliz), em que a pessoa não se importa com o que vão pensar dela. No meu caso, que sou ciumento, não seria tão simples confiar em uma menina com uma fama dessas. Uma conversa seria necessária para que houvesse algo mais sério.

Colaborou Bianca Santos

Você abortaria?

A gente não precisa nem falar que aborto é um papo seríssimo, não é mesmo? De acordo com uma pesquisa realizada em maio de 2010, pela Pesquisa Nacional de Aborto (PNA), uma em cada sete mulheres já abortou no Brasil. E se isso te assusta, acredite: essa taxa é bem maior aqui do que em países onde o aborto é permitido por lei. E você, o que pensa sobre isso? Confira o que as leitoras **Atrevidas** fariam nessa situação.

18%

SIM

82%

NÃO

R.M. 16, Salvador - BA

P.C.T., 17, São Paulo - SP

Foto: Shutterstock

* 7.212 leitoras responderam à enquete no site

A leitura enriquece o vocabulário e também melhora a expressão escrita e falada

EDITORA escala
PAIXÃO POR REVISTAS

de seus pais?

1 **Sua turma está planejando passar a tarde no shopping, mas você sabe que dificilmente sua mãe vai deixá-la ir junto. Qual é a sua atitude?**
a) Nem se esforça, porque já sabe o que sua mãe irá dizer: "Não!"
b) Você liga pra sua mãe pedindo para ir ao shopping, jogando a real sobre o que vai fazer por lá com a galera.
c) Avisa a sua mãe que estará na casa de uma amiga, mas vai passar a tarde com os amigos no shopping.

2 **Aquele gatinho decidiu tomar uma atitude e, depois de uma conversa, ele confessou que também está a fim. Você:**
a) Quando chega em casa, decide contar para sua mãe a novidade, superempolgada.
b) Age como se nada tivesse acontecido e nem conversa com a sua mãe.
c) Fica apreensiva e logo se tranca no quarto. Vai que sua mãe percebe que algo diferente está acontecendo com você, né?

3 **Seus pais decidiram que está na hora de você ter uma mesada. Qual é a sua reação?**
a) Adora a novidade e já pede para o seu pai arrumar um tempinho para lhe explicar sobre como controlar os gastos.
b) Se empolga e, já no primeiro mês, gasta mais do que deve antes do tempo.
c) Acha legal e conversa com eles somente sobre como, quando e quanto vai receber

4 Você está se sentindo mais segura no namoro e decidiu que é hora de ter sua primeira vez. O que faz?
a) Começa a tomar a pílula que sua BFF toma e pede para seu namorado comprar camisinhas.
b) Transa com camisinha, mas não conta pra ninguém (só pra BFF, claro!).
c) Tem AQUELA conversa com a sua mãe e pede para que ela marque uma consulta com um ginecologista.

5 Seus pais decidem viajar só os dois e pedem que você tome conta do seu irmão. Como você reage?
a) Fala que não vai cuidar do pirralho porque já tinha marcado de ir a uma festa com a turma e acaba brigando com eles.
b) Como já tinha planos marcados, fica um pouco chateada, mas aceita e tenta negociar com eles as próximas saídas com a turma.
c) Fala que tudo bem e passa a semana trancada no quarto, sem dar bola para ele.

6 Sua BFF convidou você para passar o fim de semana na praia com os pais dela. Você:
a) Pede para sua mãe, mas se ela falar não, nem insiste no assunto.
b) Avisa seus pais que gostaria de conversar sobre a viagem e explica tudo: quem é sua amiga, se os pais dela vão, quantos dias pretende ficar e ainda dá todos os telefones de contato.
c) Pede para dormir na casa da sua amiga e nem avisa que vão viajar. Durante o fim de semana, desliga o celular para não correr o risco de ser pega na mentira!

7 Seus pais finalmente liberaram a primeira (e tão sonhada) balada. Você:
a) Assim que sai de casa desliga o celular e, quando chega em casa, tenta fazer [illegible] de barulho para [illegible] não perceberem [illegible] chegou supertarde.
b) [illegible] cumpre todo o combinado, mas acaba esquecendo o celular em casa.
c) Cumpre os horários, liga para [illegible] que está bem e ainda [illegible] o número de uma amiga [illegible] para com você por lá.

8 Você acabou pisando na bola e agora seus pais não liberam nem uma ida à padaria. Como você reage?
a) Se conforma, afinal, a culpa foi sua por ter errado feio, né?
b) Nem da bola para o que eles falam.
c) Ouve o sermão e tenta argumentar, mostrando que sabe que está errada e que aprendeu a lição.

9 Quando sua turma decide fazer alguma coisa, como eles identificam você?
a) "Desisto da Gabi, ela tá sempre de castigo!"
b) "A Bruninha está em todas!"
c) "Ah, a gente sabe que a Dani nem vai".

10 Você costuma passar quanto tempo com seus pais?
a) Nao muito, quando está em casa, gosta de ficar sozinha no seu quarto.
b) Normalmente no jantar e quando tem algum programa familiar, mas costuma conversar bastante com eles quando estão juntos.
c) Bastante, já que está sempre em casa, de castigo e brigando com eles por causa disso!

RESULTADO
1 – A: 0 B: 1 C: 2 2 – A: 1 B: 0 C: 2
3 – A: 1 B: 2 C: 0 4 – A: 0 B: 2 C: 1
5 – A. 2 B: 1 C: 0 6 A: 0 B: 1 C: 2
7 A: 2 B: 0 C: 1 8 – A: 0 B: 2 C: 1
9 – A: 2 B: 1 C: 0 10 – A: 0 B: 1 C: 2

De 0 a 7

Merecer, merece, mas...

Suas notas são boas, você cumpre seus horários e seus pais até conhecem a turma do colégio só que, mesmo assim, eles sempre pensam duas vezes antes de liberar aquela festa. Mas o que falta para eles confiarem em você? Será que não é um pouquinho de conversa? Porque não adianta ter uma atitude responsável e esconder isso de todo mundo! Tenha mais diálogo com seus pais e faça-os perceberem a filha incrível que têm.

De 8 a 13

Filha exemplar!

Pode ser na rua, na chuva ou na fazenda, seus pais com certeza sabem onde está, com quem está e a que horas vai chegar em casa! E o melhor é que eles nem precisam se preocupar, afinal, como sempre, no horário combinado, lá está você! Sua mãe sabe dos seus segredos e aflições e seu pai é um supercompanheiro na hora de tirar suas dúvidas sobre qualquer assunto. Aproveite e curta muito essa liberdade que tem

De 14 a 20

[illegible]!

Se sua meta é viver eternamente de castigo, esta seguindo um bom caminho! Mentiras e brigas não levam a nada e so mostram a imagem de uma menina imatura e sem responsabilidade. Ou seja, você está looonge de ser merecedora da confiança dos seus pais. Mudar essa imagem pode ser difícil, mas aí vai a dica: tenha uma conversa franca com eles, mostre que está disposta a mudar e tenha paciência, afinal, isso não vai acontecer de um dia para o outro. Lembre-se, o amadurecimento é demorado, mas vai valer a pena!

Viver sonhando
quem me dera...

Se você sempre tem aqueles sonhos malucos e acorda morrendo de curiosidade para saber o que significam, então dá uma olhada no guia inacrê que preparamos e aprenda a decifrá-los rapidinho!

Texto: Paula Carone
Arte: Viviane Lopes

Você está correndo em uma estrada sem fim e, de repente, vê um monte de gente. Lá estão seus pais, irmãos, amigos e até aquele gatinho que faz seu coração bater mais forte. Na hora, você começa a gritar, mas ninguém dá bola. Todo mundo continua fazendo as mesmas coisas. É como se estivesse invisível. Conforme vai chegando mais perto das pessoas, um incômodo estranho surge e é quando se dá conta de que está sem as calças! #OMG! Nisso, o despertador toca e você levanta atordoada, pensando no sonho maluco que acabou de ter. Quem nunca passou por isso, né? E se você acha que este foi o único sonho da noite, está bastante enganada...

Por que sonhamos?

Especialistas explicam que nossos sonhos são desejos, medos, ansiedades, alegrias, enfim, tudo o que vem à mente quando estamos dormindo. É como se estivesse salvando todos os arquivos em um computador. Muitas vezes, quando acontecem várias coisas ao mesmo tempo, sonhamos coisas malucas e sem pé nem cabeça. Mas mesmo assim, para o seu corpo e, principalmente, para o seu cérebro, aquilo tudo faz sentido. Os sonhos são indispensáveis para o equilíbrio orgânico e, para alguns psicanalistas, eles também revelam os desejos de uma pessoa. Portanto, já sabe: se estiver sonhando demais com aquele gatinho da escola é por causa do desejo que tem de estar junto dele, sacou?

>> E os pesadelos?

Mas se os sonhos derivam de nossas experiências e mostram nossos desejos, então por que temos pesadelos? A resposta é simples: nem tudo que vivemos no nosso dia a dia é derivado de coisas boas. Aquela briga com sua mãe, por exemplo, pode virar um pesadelo à noite. Nem todos os pesadelos têm a ver com o medo, por isso que tudo o que você sonha e que é desagradável pode levar este nome.

>> Não consigo me lembrar de nada no dia seguinte... :(

Lembrando ou não, nós sonhamos todas as noites. O que acontece é que, dependendo da fase do sono em que você acorda, consegue ou não lembrá-lo. Esse fenômeno do nosso corpo acontece quando estamos na fase mais profunda do sono. Por isso, quando acordamos subitamente depois de um pesadelo, conseguimos dizer com clareza o que estava se passando em nossa mente.

E se você é daquelas que sempre ficam mudas quando suas amigas começam a contar seus sonhos porque nunca se lembra deles, fique tranquila! Com um esforcinho é possível fazer parte dessas conversas. A principal dica é ter ao lado da cama um bloquinho de anotações e, sempre que lembrar, anotar seus sonhos lá. Esse hábito aguça a memória e nos ajuda a recordar.

>> Desvendando os sonhos

Muitas vezes, os sonhos são confusos e cheios de códigos e "mensagens secretas" que nem sempre são tão fáceis de decifrar. Por isso é que, algumas vezes, você acorda sem saber o que aconteceu. Para ajudar, a **Atrê** preparou uma pequena lista com as traduções aproximadas do que podem dizer os sonhos mais comuns. Mas lembre-se, um sonho não precisa necessariamente significar a mesma coisa:

>> Medos e ansiedades

• **Perseguição:** se você está sendo perseguida por um bicho, uma pessoa ou mesmo um monstro e não tem para onde fugir, pode ser que não saiba como enfrentar algum problema que esteja passando.
• **Perder os dentes:** ou senti-los moles e esfarelando significa falta de confiança. Este é um sonho muito comum entre jovens.
• **Prisão:** sonho muito comum antes daquela prova dificílima, pois demonstra a ansiedade e o medo de encarar uma situação mais complicada.
• **Ficar nua na frente de todo mundo:** se estiver com vergonha da situação, significa que está se sentindo mais vulnerável e exposta, como, por exemplo, no primeiro dia de aula. Agora, se está se sentindo à vontade sem roupas, pode significar que não se importa com a opinião dos outros sobre você.

>> Mudanças

• **Acordar:** se você continua dormindo, mas no seu sonho já levantou e está fazendo as coisas que normalmente faz durante sua rotina, pode ser um sinal de que não está preparada para novas responsabilidades.
• **Achar um novo cômodo:** encontrar um novo lugar dentro da sua casa pode demonstrar uma nova chance de se autoconhecer.
• **Cair:** se estiver caindo de repente, pode ser um sinal de que alguma coisa saiu do seu controle e está incomodando-a.
• **Portões:** sonhar com portões pode significar a sua vontade de passar para uma nova fase. Se o portão estiver aberto, pode ser um sinal para ir em frente e sem medo. Porém, se estiver fechado, tenha um pouco mais de cautela.

>> Amor

• **Voar sem esforço:** voar sem a ajuda de aparelhos, sozinha, pode significar que está pensando em seguir em frente com o gatinho, pois essa sensação está ligada à excitaçao.
• **Todos estão surdos:** se ninguém ouve quando você grita ou se está tentando falar com uma pessoa mas não consegue (por exemplo, ela não atende), pode mostrar que anda com dificuldades em demonstrar seus sentimentos.
• **Conserto:** consertar as coisas pode significar que você precisa resolver os problemas no relacionamento.
• **Dificuldade na conversa:** a conversa entre duas pessoas não flui ou você não entende nada do que os outros falam pode mostrar que está com dificuldades para entender seus sentimentos.

>> Você

• **Morte:** se quem morreu no seu sonho foi uma pessoa próxima, pode ser um sinal de que estão se afastando. Mas se é você quem está morta, isso pode significar uma mudança muito grande, que a obrigou a deixar muitas coisas para trás.
• **Em câmera lenta:** seus movimentos não obedecem a seus comandos ou tudo está acontecendo em câmera lenta. Esses podem ser sinais de frustração ou de que alguma coisa não está dando certo.
• **Ir mal em uma prova:** esse tipo de sonho normalmente acontece quando a pessoa está se sentindo testada e tem medo de não atingir as expectativas.
• **Popstar:** se sonhou que estava rodeada de gente ou mesmo que era uma estrela, pode ser um sinal de que sua autoestima anda baixa.

Nossa mente é cheia de mistérios! Se ligue em alguns fatos curiosos que separamos sobre os sonhos:

• As pessoas que nascem cegas não conseguem ver imagens, mas também têm sonhos vívidos que envolvem seus outros sentidos. Já quem ficou cego depois do nascimento consegue ver imagens.

• Aquele sonho tudo de bom que você teve com o pretê foi apenas um resquício dos sonhos que teve durante a noite. Depois de cinco minutos acordada, metade já foi esquecida.

• Estímulos externos podem invadir nossos sonhos. Esse fenômeno é chamado de Incorporação ao Sonho e é supercomum. O principal exemplo é quando no seu sonho o telefone toca e você acaba acordando com o barulho.

• Por mais que você esteja correndo durante o sonho, acredite, seu corpo está totalmente imóvel na cama. Isso ocorre por causa de um hormônio que ajuda a induzir o sono e por causa dos estímulos que seus neurônios mandam à coluna vertebral e que fazem que seu corpo relaxe.

• Os bebês também sonham, mas nunca com eles próprios, e isso acontece até aproximadamente os 3 anos de idade. A partir daí, as crianças passam a ter muito mais pesadelos do que os adultos. Elas só normalizam os sonhos após completarem 8 anos.

Por: Adriana Chaves

Foto: divulgação

Um microfone na mão e muita informação

Flavia Travassos tem 34 anos, 11 deles dedicados a construir uma carreira como repórter de televisão. De uma maneira apaixonada, ela conta um pouco sobre a profissão que escolheu e que a tem levado por algumas aventuras pela vida.

A escolha pela carreira: "Sempre falei bastante e, desde pequena, gostava de ouvir histórias. Quando criança, passava horas brincando na máquina de escrever antiga do meu avô. Era a minha maior diversão. Mais tarde, descobri a importância da informação e aí decidi fazer parte desse mundo. Cursei a Faculdade de Comunicação Social da Universidade Federal de Juiz de Fora (MG) e optei pelo curso de Jornalismo. Foram quatro anos de muito estudo. Depois que me formei, tive a experiência de trabalhar como repórter numa rádio e, após um ano de formada, comecei na TV. Trabalhei na Rede Globo durante sete anos. Passei pela Band Rio e, desde 2010, sou repórter do SBT."

Curso: "Apesar do diploma não ser mais uma exigência para exercer a profissão, cursar uma faculdade de Jornalismo é fundamental. Nas aulas, a gente aprende não só a maneira ideal de dar uma notícia, mas também a importância da ética e dos valores que um jornalista deve ter. E, mesmo depois de formado, o profissional deve sempre tentar reciclar o aprendizado."

Precisa gostar de... um bom repórter de TV tem de ser, antes de tudo, muito curioso. Deve gostar de ler e de se comunicar. Deve também deixar de lado a timidez e perguntar muito. É aí que você vai descobrir algo novo que vai tornar sua matéria mais interessante e diferente das outras. Os preguiçosos? Podem esquecer! Para ser repórter de TV é preciso ter muita disposição e energia.

Dia a dia: "O dia a dia é muito corrido. Nos fins de semana, nós trabalhamos em esquema de plantão, sábados e domingos. Meu dia começa assim: chego à redação, pego a pauta, recebo as orientações da produção e rua. Tenho de ser ágil para fazer a matéria, que na maioria das vezes vai ao ar no mesmo dia. Como o tempo é curto, raramente um repórter faz duas matérias num dia só, principalmente numa cidade grande como São Paulo. Mas no caso de algo que aconteceu naquela hora e que precisa entrar no ar, normalmente corremos para o 'ao vivo'."

Curiosidade: "Muita gente acha que beleza é fundamental para quem quer seguir a carreira na TV, mas está longe de ser o mais importante para uma bela reportagem. O telespectador gosta, sim, de ver uma imagem bonita na telinha. Mas eu não tenho dúvidas de que, antes de um rostinho bonito, o repórter deve ter um texto brilhante e boas ideias."

Recado: "Quem já decidiu que vai seguir esta carreira, prepare-se! Você vai embarcar numa profissão que requer muito trabalho, dedicação e criatividade. É fascinante, já que o repórter tem sempre a chance de apostar em novas histórias. Vá em frente e não se esqueça: uma reportagem deve sempre mostrar os dois lados de uma situação. Pode dividir opiniões, causar polêmica, provocar boas discussões. Quer coisa melhor que isso? Boa sorte!"

Pergunte aos universitários

"O que faz e onde é possível trabalhar uma pessoa formada em Comércio Exterior?"

A ce H. Braga, São Paulo, SP

Foto: Arquivo pessoal

Quem é formado em Comércio Exterior faz trabalhos administrativos e comerciais voltados para o mercado internacional de bens e de serviços. Pessoas formadas podem atuar em multinacionais com funções de analista, assistente de importação, de exportação (ou os dois juntos), orientador no emprego de normas mercantis, alfandegárias e fiscais de cada país e muito mais. ***Camila Duwe, Universidade Nove de Julho de São Paulo, 2º Ano***

gatorios para
Muita gente
ar em
esmo filme e até novela
la de duas

ajuda a apren
umenta o
cidade

dar um jeitinho. Ler
livros é a melhor dica."

e Pazzarole, pro-
essora particular de
uguês e literatura

Vida de estudante

Você gostaria de dar uma espiadinha no futuro e saber exatamente o que vai encontrar lá na frente quando for uma universitária? Além de gente de todo tipo, das festas e do churras, é claro, há muito que descobrir sobre a profissão que você escolheu. E tem uma maneira de conseguir isso: acessando o site Universia Brasil, uma das maiores fontes de informações sobre a vida universitária hoje disponível na internet. Você vai ter uma ideia do que a espera e do que está ao seu alcance, como intercâmbios, bolsas de estudos e, para quem gosta de pensar longe, tem tudo sobre especializações e mestrados. O site também reúne informações sobre as parcerias entre universidades brasileiras e estrangeiras, que a permitem fazer um semestre em outra instituição, como um tipo de intercâmbio. É ir lá e conferir: www.universia.com.br.

Foto: Shutterstock

"Geografia física brasileira tira o sono de muito vestibulando. O que não deixa de ser estranho, porque eles passaram, em tese, mais de dez anos estudando isso. Minha melhor dica: faça um cartaz e mantenha-o num lugar visível. Desenhe em cada região o tipo de vegetação, clima e relevo local. Seja lúdico, use recortes, colagens. Na hora da prova, antes mesmo de ver as questões, desenhe o mapa em algum lugar, o mais parecido possível. Importante é fazer isso antes de ler qualquer questão sobre o tema, porque aí desce o pavor e o sujeito não lembra nem o próprio nome."

uana nca, profes
ora de Geografia

O LIVRO SECRETO DE BELEZA DAS DIVAS DE HOLLYWOOD

Você não precisa mais morrer de inveja das estrelas de cinema.

Por Kym Douglas e Cindy Pearlman

Faz anos que seguimos os conselhos dessas mulheres de Hollywood, e vemos nossa pele, nosso corpo e nossos cabelos transformados como que por mágica. Claro, não fomos escolhidas para participar de concursos de beleza, nem convidadas por algum diretor para fazer parte do elenco de um filme de orçamento milionário. Mas as pessoas começaram a nos perguntar: "O que vocês estão fazendo?", "Nossa, como seu cabelo está bonito", "Que tratamento você fez para a pele", "Andou fazendo plástica?".

Não é nada disso. Apenas estamos seguindo alguns conselhos milagrosos de atrizes que precisam estar sempre bonitas, bem-cuidadas, com ar de frescor no rosto, com os cabelos brilhantes... enfim, mais do que per-fei-tas!

Então, quando Kim Bassinger nos disse para usar óleo de mergulhador no rosto, fizemos um es toque dele. (Funcionou maravilhas, e os atendentes da loja de artigos de mergulho eram lindos.)

Quando Teri Hatcher nos ensinou a tomar banho de vinho tinto para deixar a pele macia, compramos duas garrafas.

Até paramos de dizer as coisas que dizíamos diariamente: "Ah, se tivéssemos os cabelos de Jennifer Aniston, o corpo de Jessica Simpson, a pele imaculada de Gwyneth Paltrow e os ossos faciais de Catherine Zeta-Jones, nossa vida seria fabulosa, Brad Pitt iria nos visitar, levando uma garrafa de vinho tinto caríssimo e uma embalagem de maravilhosos sushis".

Alguns dos conselhos, ouvimos das próprias celebridades, e outros, de seus principais assessores – maquiadores, estilistas e cabeleireiros.

Nas páginas deste livro, apresentamos os melhores conselhos que recebemos. São maneiras simples, na maioria das vezes barata, de elevar o QI de sua beleza, que nos foram ensinadas por pessoas que ganham a vida mantendo-se bonitas.

Considerem-no um guia para a compreensão de tudo o que se refere à beleza. Por favor, leiam isto num ambiente com boa iluminação. Apertar os olhos cria linhas finas – que horror, que horror!

Assim se fala de beleza, em Hollywood.

Sua nova aparência está à espera. Mas, primeiro, algumas palavrâs de suas instrutoras de beleza.

Renovação: Em vez de você dizer que vai se submeter a uma cirurgia plástica facial, ou receber injeções de botox, diga: "Sinto muito, Demi, mas não vou poder ir com você ao Ivy para uma salada porque vou passar por uma renovação". A resposta dela seria algo assim: "Ah, eu entendo. Passei por uma na semana passada".

SOBRE AS AUTORAS

KYM DOUGLAS aparece regularmente no programa *Ellen* e é coautora de *O livro secreto de dieta das divas de Hollywood*. Participou várias vezes do *The View* como correspondente de moda e beleza, do *The Tyra Banks Show* e *E!*, e participa do *Good Day LA*. Também é uma das apresentadoras de um programa de rádio semanal transmitido em todos os Estados Unidos, ao lado de Jim Brickman, intitulado *Your Weekend*. Mora em Los Angeles, Califórnia, com marido, filho e cachorros.

CINDY PEARLMAN é coautora de *O livro secreto de dieta das divas de Hollywood* e autora de *You Gotta See This*. Colunista do *New York Times Syndicate* e do *Chicago Sun-Times*, escreveu livros em parceria com Olivia Newton-John, Carnie Wilson, Jim Brickman, John Tesh, o atleta Flex Wheeler, Frank Sepe e o terapeuta Wyatt Webb. Trabalhou na Fox News em Chicago e participa com frequência do programa de rádio de Martha Stewart. Cindy também escreve uma coluna mensal na revista *New Beauty*. Mora com a família em Chicago.

Estenda o tapete vermelho: instruções sobre como começar a se produzir.

Botóxica: Mulher que já teve tanto boto[illegible] rosto que não tem mais expressão, ma[illegible] assim, diz às amigas que elas devem faz[illegible] Exemplo: "Não escute o que essa mulher lhe [illegible] sua testa. Ela é botóxica".

Pronta para os paparazzi: Estar bonita [illegible] posta. Exemplo: "Podem mandar a limus[illegible] pronta para os paparazzi!".

Completamente tosada: Termo usado para [illegible] crever uma pessoa sem nenhum pelo inde[illegible] corpo.

Parasita: Uma mulher que não compartilha com ninguém o que descobre sobre bons cabeleireiros, manicures, preços e roupas. Ela só quer saber aonde VOCÊ vai, onde VOCÊ compra suas coisas.

Fique longe de doces: Maneira delicada de dizer a uma amiga que ela precisa perder alguns quilos.

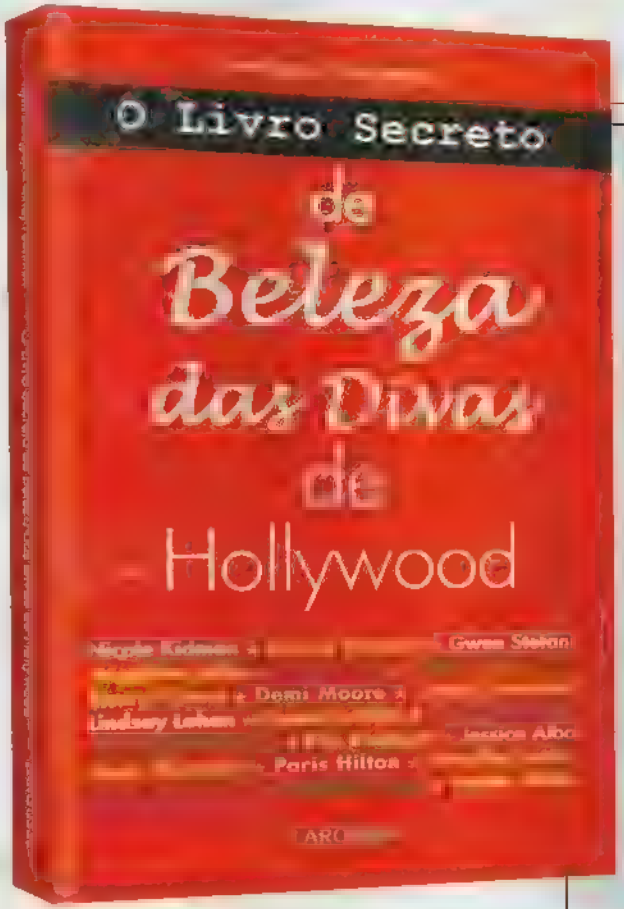
O livro secreto de beleza das divas de Hollywood retira o tapete vermelho e manda as limusines de volta às garagens das estrelas. É um livro de pesquisa sobre beleza que leva você até os banheiros e armários de cosméticos e lhe apresenta, também, os maquiadores das maiores celebridades do planeta. Vamos lhe mostrar como você pode se sentir e ser tão maravilhosa quanto elas.

SOBRE O LIVRO

Linda todos os dias – de manhã à noite! Neste livro você tem as melhores dicas caseiras – ou não – das maiores celebridades de Hollywood. Afinal, elas são excelentes conselheiras, pois vivem diante das câmeras e precisam estar sempre bonitas.
Muitas coisas que você nem imaginava, elas contam para todas as mulheres que querem ficar bonitas: vaselina é ótima para a pele, azeite de oliva é perfeito para ser passado nas pálpebras antes de aplicar sombra, vinagre deixa os cabelos brilhantes e com balanço.

E mais:
Quer tirar o inchaço do rosto? Chupe gelo! Descubra as mil e uma utilidades da base (ela não serve apenas para o rosto). Como tirar as manchas de idade das mãos, como aliviar as linhas de expressão, hidratar mãos e braços naturalmente e fazer uso dos produtos que você tem em casa sem gastar muito.

Essas e outras preciosas informações para quem quer se manter bonita desde que se levanta estão neste livro secreto... que agora não é mais.



Livro: O livro secreto de beleza das divas de Hollywood
Número de páginas: 256
Autoras: Kym Douglas e Cindy Pearlman
Editora: Larousse
Preço: R$ 34,90

À VENDA NAS PRINCIPAIS LIVRARIAS DO BRASIL

www.maisvantagens.com.br
Tel. 11 4095-2702

Laselva
Tel. 0800 [illegible]

Saraiva
www.saraiva.com.br
Tel. 11 4003-[illegible]

fnac
fnac.com.br
Tel. 11 4003-8595

livraria cultura
www.livrariacultura.com.br
Tel. 11 3170-4034

MANECO
www.maneco.com.br
Tel. 54 4009 [illegible]

Livrarias Curitiba
www.livrariascuritiba.com.br
Tel. [illegible]

leitura
Tel. 31 3287-2002

[illegible]
Tel. [illegible]

E TAMBÉM NOS SITES
www.larousse.com.br
www.submanno.com.br
www.livrariadafolha.com.br
www.escala.com.br

SAC Larousse ☎ 0800 772 2120

Por Veridiana Mercatel

Pergunte à Betty

"Sou apaixonada por um menino, mas ele não sabe. E ele já se declarou pra mim várias vezes. Mas entrei no Twitter dele e vi que ele posta coisas românticas para outras duas. Será que o cara me ama de verdade?"

Beea, a stalker

Uma coisa eu te garanto: pra mim ele não andou escrevendo mensagens meladas. Aliás, desejo um hacker na vida de quem manda isso... Este bofinho parece mosca de padaria pousando em cada doce que encontra pela frente Mas olha, cantadinha barata pelo Twitter é bem cafona. O cara pode estar fazendo um teste para o novo Don Juan cibernético. Ou é idiota, mesmo. Seja lá a intenção dele, fique de olhos e Twitter abertos. Agora, se você quiser se vingar e mandar tudo pro espaço, dê um RT na cantadinha barata dele. Você perde o boy, mas ganha boas risadas. E eu também! :D

Gata, tá certo que carnaval não está nos Trending Topics da minha vida, mas vamos lá. Se quer só chamar a atenção dos meninos (de verdade), eu sugiro uma coisa meio azul, tipo Avatar. Mas já aviso que nunca vi alguém azul-Avatar pegar gente em festa à fantasia O mesmo vale para "Chiquinha do Chaves" e "Banana de Pijama" (sem contar o calor horrível que você sente fantasiada de Banana de Pijama). Ok, posso estar sendo injusta. Sempre existe uns gostos estranhos por aí. Se fosse você, também evitaria Pocahontas ou algo que precisasse explicar muito. Carnaval não é pra isso, néam? :P

"To na maior dúvida! O carnaval é daqui a alguns dias e eu ainda não sei que fantasia usar. Vai rolar um baile grande na cidade e as minhas amigas vão fantasiadas. Queria algo que chamasse a atenção dos garotos."

Aninha, a sem-fantasia

Mande suas perguntas no Twitter (**@bettysemnocao**) ou me envie e-mail no **atrevida@escala.com.br**. Uía! Sou conectada, honey

Ilustrações: Shutterstock

Diário,

Ah, o carnaval... Aqueles dias do ano em que eu deveria estar feliz da vida como qualquer menina normal, pulando descalça como se não houvesse amanhã, na piriguetagem, talvez. Mas só consigo pensar em uma coisa: fugir de confetes, espumas, trios elétricos e bêbados. Ok, posso parecer a pessoa mais mal-humorada do universo cósm'co e talvez eu até seja pelo menos nesta época. Meus últimos carnavais não foram assim, o que se pode chamar de um evento inacrê, então rolou um trauma.

Ano passado, por exemplo, inventei de ir com a Goretty para a praia. Acabou a água no segundo dia, já que a cidade recebeu o triplo de pessoas felizes que está acostumada a ter nos outros 361 dias do ano. Aí foi aquela beleza: #comofaz pra tomar banho e tirar a inhaca da praia? #comofaz com a descarga do banheiro? #comofaz pra fazer o macarrão instantâneo? #fail

Em outro ano, foi a desgraça das espuminhas. Fui para o interior com a Janetty e havia crianças por todos os lados, com uma lata de espuminha na mão, na vibe "guerra civil" mesmo. E elas achavam que tudo bem espirrar aquela porcaria debaixo da saia da gente ou, pior, no cabelo, que tinha passado por uma escova dias antes. Aí, alguns confetes se uniram à espuma e eu desconfio que tenho resíduos daquele carnaval até hoje na minha cabeça. Vou mandar um e-mail para a Sarah, a repórter de beleza da **Atrevida**, pra ver se ela me ajuda.

Bem, é isso aí. Este carnaval vai ser em casa mesmo, vendo os desfiles pela TV, com aqueles sambas-enredos incompreensíveis. Pelo menos, o estresse vai passar longe.

"Alalaôôô..." Só que não.

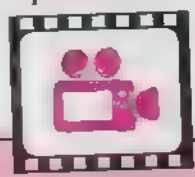
Colaborou Bianca Santos

Tutorie-se

Câmera a postos! Separe todos os pincéis e capriche no carão, porque a **Atrê** vai dar truques para você fazer tutoriais de maquiagem profissas.

1º passo:

Para começar, crie uma conta no YouTube (www.youtube.com.br). Seja criativa e original na hora de escolher o nome do seu canal. Ele precisa ser fácil de memorizar e deve combinar com você, pois será a sua marca registrada.



2º passo:

Separe a câmera/filmadora digital. Dê preferência a aparelhos que gravem vídeos em alta resolução, para seu espectador ver os detalhes. Depois, escolha um cantinho em seu quarto: com espaço e um fundo neutro, afinal, você deve ser o foco.

3º passo:

Prefira maquiagens que sejam fáceis de fazer e que possam ser usadas no dia a dia ou em festas. Se no começo você não tiver muitas ideias, calma! As celebs são ótimas fontes de inspiração, então, copie sem medo e dê o seu toque pessoal.

4º passo:

A câmera deve ficar direcionada bem no centro do seu rosto e, sempre que necessário, focar áreas como olhos e boca. Para conferir como está ficando, coloque um espelho atrás da câmera, em frente à tela de LCD, e um a sua frente, para você se maquiar.

5º passo:

Durante a gravação, explique o passo a passo e nunca se esqueça de falar o nome e mostrar os itens que for utilizar. Seja bem-humorada e não tenha vergonha de errar. Se não curtir falar na frente das câmeras, basta acrescentar legendas.

6º passo:

Vídeos prontos e postados no YouTube? No começo, é bom que você divulgue os tutoriais pelas redes sociais e mande-os para todas as suas amigas. Será uma ótima maneira de receber um feedback e ver se está acertando.

Quem deu as dicas: *Marilia Cella, expert em tutoriais de make e dona do canal /mariliarcella no YouTube*

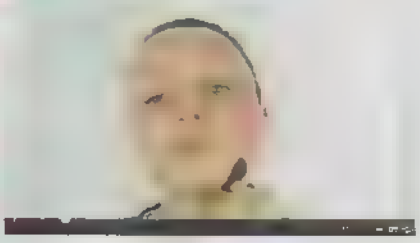
Um programa de edição de vídeos é essencial para deixar o tutorial bacana. Separamos três gratuitos:

Procure por:

- Movie Maker 2
- YouTube Movie Maker
- Virtual Dub

Precisa de mais inspiração? Então dê uma espiadinha nestes canais:

(youtube.com/user/mariliarcella)
Se pra você o assunto é festa, então este é o canal certo.



(youtube.com/user/pixiwoo)
Tutoriais em inglês com os looks das divas mais bombadas do momento.

(youtube.com/user/claudinhastocobeauty)
Você encontra vídeos com dicas de produtos de beleza e penteados.

Ilustração: Leonardo Conceição

Peixes

20/2 a 20/3

Você estará bem mais sonhadora do que o comum. Aproveite o momento para pensar mais sobre seus planos para este ano.

Coração: os meninos estarão lá embaixo na sua lista de prioridades para o mês. A companhia das amigas será muito mais aproveitada.

Alerta: a tendência é querer fazer tudo do seu jeito. Isso pode até ser certo, mas as outras pessoas, e suas ideias, devem ser respeitadas.

Áries

21/3 a 20/4

Sabe aquele curso de teatro que você estava com vontade de fazer? Pois esta é a hora, ariana. Todos os projetos começados durante este período serão bem-sucedidos.

Coração: seu namorado estará superfofo e carinhoso. Aproveite bastante. Se estiver solteira, fique atenta. Um amor repentino poderá surgir.

Alerta: nada de sedentarismo! Curta o clima do verão e faça exercícios ao ar livre.

Touro

21/4 a 20/5

A preparação para comemorar o carnaval está a todo o vapor. Até o dia 19, descanse e relaxe bastante!

Coração: durante a primeira quinzena do mês tenha mais paciência com o gato, pois qualquer briga poderá causar o fim do relacionamento!

Alerta: não brigue tanto com seus pais. Você está se sentindo mais independente, mas ainda assim precisa deles por perto.

Gêmeos

21/5 a 20/6

O clima em casa estará ótimo. Seus pais estarão mais compreensíveis. Que tal curtir seus familiares, propondo um passeio em família?

Coração: o relacionamento está muito bem e tende a continuar assim por fevereiro. Se estiver solteira, fique atenta, o amor pode estar mais perto do que imagina.

Alerta: depois do dia 19, tente descansar mais.

Ilustração: Leonardo Conceição

Peixes

20/2 a 20/3

Você estará bem mais sonhadora do que o comum. Aproveite o momento para pensar mais sobre seus planos para este ano.

Coração: os meninos estarão lá embaixo na sua lista de prioridades para o mês. A companhia das amigas será muito mais aproveitada.

Alerta: a tendência é querer fazer tudo do seu jeito. Isso pode até ser certo, mas as outras pessoas, e suas ideias, devem ser respeitadas.

Áries

21/3 a 20/4

Sabe aquele curso de teatro que você estava com vontade de fazer? Pois esta é a hora, ariana. Todos os projetos começados durante este período serão bem-sucedidos.

Coração: seu namorado estará superfofo e carinhoso. Aproveite bastante. Se estiver solteira, fique atenta. Um amor repentino poderá surgir.

Alerta: nada de sedentarismo! Curta o clima do verão e faça exercícios ao ar livre.

Touro

21/4 a 20/5

A preparação para comemorar o carnaval está a todo o vapor. Até o dia 19, descanse e relaxe bastante!

Coração: durante a primeira quinzena do mês tenha mais paciência com o gato, pois qualquer briga poderá causar o fim do relacionamento!

Alerta: não brigue tanto com seus pais. Você está se sentindo mais independente, mas ainda assim precisa deles por perto.

Gêmeos

21/5 a 20/6

O clima em casa estará ótimo. Seus pais estarão mais compreensíveis. Que tal curtir seus familiares, propondo um passeio em família?

Coração: o relacionamento está muito bem e tende a continuar assim por fevereiro. Se estiver solteira, fique atenta, o amor pode estar mais perto do que imagina.

Alerta: depois do dia 19, tente descansar mais.

Câncer

21/6 a 21/7

Este é um período propício para resolver pendências e tomar decisões. Seus pais e amigas lhe ajudarão muito.

Coração: a paquera tem chances de virar algo mais sério, mas não apresse as coisas, senão você poderá assustar o gato!

Alerta: lembre-se de que nem sempre o caminho mais fácil é o que trará os melhores resultados. Tenha um pouco de paciência que tudo se resolve.

Leão

22/7 a 22/8

O motivo para estar tão pensativa é que esta é uma época propícia para pensar nos seus erros e em como consertá-los. Que tal aproveitar e pedir desculpa para aquela amiga que anda brigada com você?

Coração: solteiras de plantão, comemorem! Este é o mês da curtição! A paquera irá rolar solta, mas sem possibilidade de virar algo mais sério.

Alerta: cuidado para não gastar demais.

Virgem

23/8 a 22/9

Sua vida social estará muito agitada. Não faltarão convites para badalar com as amigas. Curta bastante, mas com responsabilidade.

Coração: a paquera terá um peso maior este mês e poderá virar algo mais sério. Se estiver a fim de um gatinho, invista sem medo!

Alerta: procure um tempinho entre uma balada e outra para repor as energias.

Libra

23/9 a 22/10

Librianas já são criativas, mas este mês, essa qualidade estará mais evidente. Aproveite o momento para concluir projetos iniciados.

Coração: você enfrentará alguns desafios com o gato, que precisará de apoio. Evite brigas e esteja do lado dele que tudo terminará bem.

Alerta: sua disposição para os esportes será grande, mas não abuse muito.

Escorpião

23/10 a 21/11

A relação com as pessoas da sua família estará num momento ótimo. Compreensíveis e mais maleáveis, seus pais escutarão mais o que você tem a dizer. Quem sabe esta não seja a hora de pedir algo que esteja muito a fim de fazer, hein?

Coração: o namoro também estará em boa fase. As solteiras terão muitas oportunidades para curtir muito.

Alerta: tenha um pouco de paciência com a BFF. Ela também precisa de apoio!

Sagitário

22/11 a 21/12

Você precisará aprender a se adaptar aos acontecimentos do dia a dia. Seu poder de persuasão estará em baixa, mas com jogo de cintura será possível passar por esta fase.

Coração: este é um período para olhar para você. Se começar a se cuidar mais, pretês não faltarão!

Alerta: tome cuidado para não deixar que os aborrecimentos afetem sua vida escolar. Saiba separar as coisas.

Capricórnio

22/12 a 20/1

Neste mês, o seu foco será sua família e suas questões pessoais, portanto, não deixe de dar atenção aos seus familiares e fique fora de brigas dentro de casa.

Coração: sua autoconfiança está cada vez melhor e isso costuma chamar a atenção dos garotos. Uhu!

Alerta: a vontade é de fazer milhões de coisas ao mesmo tempo, mas tenha foco e termine um projeto de cada vez.

Aquário

21/1 a 19/2

Esta é uma época boa para colocar seus novos planos em prática, principalmente porque você contará com a ajuda de seus amigos e com o apoio de seus pais.

Coração: até o dia 19, fique atenta, pois alguém do seu círculo de amizades poderá manifestar um interesse maior em você.

Alerta: durante este mês, a comunicação estará em baixa. Evite discussões e confrontos.

Ilustração: Sueli Mendes

Domingo, 5 da tarde

O fim do mundo já chegou...

Pelo menos pra mim. E isso não é nenhuma piada, infelizmente. Não sei nem como estou conseguindo escrever, porque meus olhos estão parecendo duas bolas de sinuca vermelhas, de tanto chorar. Não quero fazer parecer mais trágico do que é, mas nunca senti meu coração doer tanto. Estou despedaçada, sem saber o que fazer para juntar os pedacinhos. Não tenho planos, sonhos, nada de realmente decente ou interessante para preencher meus dias amanhã, depois ou até ficar velhinha.

Para entender o meu drama: ontem, enquanto eu me divertia no boliche com a galera, o Mateus foi com a turma dele a uma festa. E adivinha? O Bocão, que estava lá, viu o cafa beijar outra, contou pra Isa pelo bate-papo do Face e ela me ligou na hora, com a notícia bombástica. Fiquei simplesmente muda do outro lado da linha. COMO ASSIM?

Em um minuto a Isa já estava aqui pra me consolar e a Tata também, mas mesmo a companhia das melhores amigas não foi capaz de aliviar o meu sofrimento. É que não é só tristeza o que eu sinto, é RAIVA! Fico voltando o filme das nossas ficadas na minha cabeça e, a cada vez que revejo os últimos capítulos, me sinto mais e mais idiota. Tenho raiva do Mateus por ter traído a minha confiança, por ter me enchido de esperanças para depois me trocar pela primeira baranga que deu em cima dele. Mas tenho mais raiva de mim. Por ter investido tanto num cara que eu mal cheguei a conhecer. Por que, raios, eu tinha de ser essa boba romântica e apaixonada?

A Tata, claro, tentou amenizar o lado do cara, com aquele papo de que a gente não era namorado. "E mesmo que fosse, o fato de ficar com outra numa festa não quer dizer que ele não esteja mais a fim de você. Os meninos separam sentimento e curtição", foi o que ela me disse. Achei lindo, assim, na teoria, mas queria ver se ela seria capaz de continuar sendo tão racional e fria como uma pedra de gelo se tivesse acabado de ganhar o par de chifres reluzentes que eu estou sentindo pesar bem em cima da minha cabeça, neste exato momento. Não posso nem me imaginar conversando com o Mateus de novo, muito menos dando uma chance pra ele! Ainda que ele quisesse, coisa que eu duvido... Até concordo com a ideia de que não tínhamos um compromisso oficial, mas penso que continuar uma história com um cara desses, que já começou mal, é burrice! Agora, já até cansei de chorar e estou contando com a ajuda das meninas para me lembrar de todos os motivos que fazem o Mateus parecer mesmo um péssimo candidato a namorado. Afinal, quero esquecê-lo o mais rápido possível! Já descobrimos que ele tem um nariz meio torto para um dos lados, que tem um péssimo gosto para combinar roupas e que é do tipo que não consegue passar uma noite na balada sem beijar, mesmo estando a fim de uma garota. São motivos suficientes para apagá-lo PARA SEMPRE da minha vida. Ou não...

Rita Trevisan é jornalista, autora do livro *Manual de Sobrevivência no Namoro* e do blog www.ritatrevisan.com.br.

A criatividade volta às aulas com a Grafon's

Acesse o site: **www.grafons.com.br**
poste uma foto criativa e concorra a tablets
e a muitos outros prêmios!

Grafon's
www.grafons.com.br